

## **Vahvuudet ja haasteet Salpausselän urheilulukion ja Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoiden urapoluilla**

Simo Siltanen

Opinnäytetyö  
Vierumäen yksikkö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
Kevät 2013



<b>Tekijä</b> Simo Siltanen	<b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT10-13
<b>Raportin nimi</b> Vahvuudet ja haasteet Salpausselän urheilulukion ja Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoiden urapoluilla	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 69+ 7
<b>Opettajat tai ohjaajat</b> Päivi Sinkkonen	
<p>Työn tarkoitus oli selvittää urheilijan näkökulmasta, että mitkä urheiluun liittyvät asiat ovat hyvin ja missä on kehitettävää 15-19-vuotiaan Lahdessa toisen asteen urheiluoppilaitoksessa opiskelevan urheilijan elämässä. Tutkimusongelmiin kuuluivat miten urheilijoiden harjoittelu ja valmennus toimivat urheilijoiden mielestä, minkälainen on urheilun rahoitus, miten urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen onnistuu, mitkä ovat urheilijoiden tulevaisuuden näkymät ja miten sukupuoli, oppilaitos, urheiluakatemiajäsenyys ja lajivalinta ovat yhteydessä vastauksiin.</p> <p>Tutkimus tehtiin kyselytutkimuksena Salpausselän urheilulukion ja Koulutuskeskus Salpauksen opiskeleville urheilijoille. Kysely toteutettiin oppilaitoksilla joulukuun 2012 ja tammikuun 2013 aikana. Kyselyyn vastasi 85 oppilaitosten urheilijaa, joka on 56,3 % koko tutkittavasta ryhmästä.</p> <p>Urheilijat ovat vastaustensa perusteella tyytyväisiä harjoitteluun ja valmennukseen. Opiskelun ja urheilun yhdistämisen koetaan toimivan melko hyvin. Raha-asiat eivät ole ongelma tämän ikäluokan urheilijoilla. Urheilu koetaan arvostettuna uravalintana ja suurin osa ilmoittaa jatkavansa urhelu-uraansa toisen asteen opintojen jälkeen. Yksilöurheilijat ja tytöt eivät koe urheilua niin arvostettuna uravalinta kuin joukkueurheilijat ja pojat. He eivät myöskään haaveile ammattilaisuudesta yhtä paljon. Valmennus- ja opintosuunnitelmia ei ole kuin osalla urheilijoista. Urheilijat nimesivät itse ongelmistaan yleisimmäksi ajankäytön ja siitä syntyvät ongelmat.</p> <p>Harjoittelun ja opiskelun suunnitelmallisuutta tulisi kehittää tulevaisuudessa. Suunnitelmallisuudella voidaan mahdollisesti edesauttaa myös ajankäytöstä syntyviä ongelmia. Tulosten pohjalta muotoiltiin ajankäytönsuunnitelmapohja ennakkotehtäväksi haastatteluun saapuville urheilijoille, jota oppilaitokset ja urheiluakatemia voivat hyödyntää urheilijoiden kanssa käymissään henkilökohtaisissa kehityskeskusteluissa. Yksilö- ja naisurheilijoiden arvostusta tulisi parantaa, jotta heillä olisi samanlaiset lähtöasetelmat urheilu-uralle, kuin joukkue- ja miesurheilijoilla.</p>	
<b>Asiasanat</b> urheilijat, urheiluoppilaitokset, Päijät-Häme, valmennus, ajankäyttö	

Degree Programme in Sport and Leisure Management

<b>Authors</b> Simo Siltanen	<b>Group or year of entry</b> LOT10-13
<b>The title of thesis</b> Strengths and challenges on athletes' pathways in Salpausselkä Upper Secondary School of Sports and Koulutuskeskus Salpaus.	<b>Number of pages and appendices</b> 69+7
<b>Supervisor(s)</b> Päivi Sinkkonen	
<p>The goal of this thesis was to find out which sport related factors involved to sport in the life of a 15 to19-year-old athlete living in Lahti were functioning well and which factors needed improvement. Research problems were how athletes' experienced their coaching, how financial matters were managed, how combining sport and school worked what athletes' sights were for future and how gender, school, membership of sport academy and the sport of the athlete affected the answers.</p> <p>The research was carried out as a survey for athletes studying in Salpausselän urheilulukio and Koulutuskeskus Salpaus. The survey was conducted in December 2012 and January 2013. 85 athletes answered to the survey, which were 56.3% of the whole examined group.</p> <p>According to the research, athletes were satisfied with their coaching and training. They felt that combining school work and sport worked quite well. Financial matters were not a big problem for athletes in this age class. Sport was seen as a respected career and most of the athletes wanted to continue their sporting careers after graduating from upper secondary school. Girls and athletes from individual sports did not experience a sports career as respected as did boys and athletes doing team sports. Neither did they dream of becoming professionals as much. The biggest area of improvement was the lack of planning in both training and studying. Athletes themselves identified time management and related issues as their number one problem.</p> <p>Planning of training and studying should be developed in future. With planning it might be possible to ease problems caused by lack of time. Koulutuskeskus Salpaus, Salpausselän urheilulukio and Päijät-Häme Sport Academy will start personal development discussions with the athletes based on the results of this study. A base for time management plan was made for the athletes to fill in before arriving to the interview. Respect of individual and women's sports should be improved, so that all athletes would have the same opportunities for a sporting career.</p>	
<b>Key words</b> athletes, sport institutes, Päijät-Häme, coaching, time usage	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Urheilijan polku .....	3
2.1	Huippu-urheilun muutostyö .....	3
2.1.1	Valmentajan ura .....	4
2.1.2	Ongelmia urheilijaa tukevassa järjestelmässä .....	4
2.2	Urheilijan polun ikäkaudet .....	5
2.2.1	Lapsuusvaihe .....	6
2.2.2	Valintavaihe .....	6
2.2.3	Huippuvaihe .....	7
2.3	Päijät-Häme huippu-urheilun kasvukeskus- pilottiprojekti .....	8
2.3.1	Alle kouluikäiset .....	8
2.3.2	Kouluikäiset .....	8
2.3.3	Kilpa- ja huippu-urheilijoiksi valmentautuvat .....	9
2.3.4	Huiput .....	9
3	Nuoren urheilijan kuva .....	11
3.1	Harrastajasta urheilijaksi .....	12
3.2	Lahjakkuudesta erityislahjakkuudeksi .....	15
3.3	Motivaation synty ja sen ylläpitäminen .....	16
3.4	Maslowin tarvehierarkia urheilijalla .....	17
3.5	Nuoren urheilijan harjoittelu .....	20
4	Urheilijan opiskelu ja asepalvelus .....	23
4.1	Urheilijan lukio-opinnot .....	24
4.2	Urheilijoiden ammatillinen koulutus .....	25
4.3	Urheilijan varusmiespalvelus .....	25
4.4	Urheiluakatemit .....	26
5	Urheilijan tukijat .....	28
5.1	Urheiluseurat ja lajiliitot .....	29
5.2	Sponsorit ja yhteistyökumppanit .....	29
5.2.1	Sponsoreiden hankkiminen .....	30
5.3	Avustukset .....	30

5.3.1	Valtion avustukset .....	30
5.3.2	Olympiakomitean avustukset .....	31
5.3.3	Urheilijoiden ammatinedistämissäätiön tuki .....	31
5.3.4	Rahastot ja stipendit .....	32
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	33
6.1	Kohderyhmä .....	33
6.2	Mittarien laadinta ja kyselyn järjestäminen .....	34
6.3	Tilastolliset menetelmät .....	35
7	Tulokset .....	36
7.1	Urheilijan profiili .....	36
7.2	Valmennus ja harjoittelu .....	38
7.3	Urheilun rahoitus .....	43
7.4	Urheilu ja opiskelu .....	47
7.5	Tulevaisuus .....	50
7.6	Urheilijoiden vapaa sana: Mikä on hyvin ja mitkä asiat vaativat lisää huomiota? .....	55
8	Pohdinta .....	57
	Lähteet .....	63
	Liitteet .....	70
	Liite 1. Kyselylomake .....	70
	Liite 2. Suunnitelmapohja ajankäyttöä varten .....	74

# 1 Johdanto

Nuoren urheilijan arkeen liittyy paljon urheiluun ja valmennukseen kuulumattomiakin asioita. Käytännössä suurin osa 15-19-vuotiaista urheilijoista opiskelee. Koulu viekin yhdessä urheilun kanssa suuren osan nuoren urheilijan ajasta. Entä raha-asiat? Ovatko nuoret urheilijat kykeneviä hoitamaan urheilusta syntyviä kulujaan, kun aika ei riitä työssä käyntiin opiskelun ja urheilun ohessa. Koetaanko urheilu hyvänä ja arvostettuna uravalintana vai onko se pelkkä riskikokeilu? Jotta nuori urheilija pystyisi keskittymään harjoitteluun ja kilpailemiseen tulee muun elämän olla kunnossa ja tukea urheilijan uraa.

Vuonna 2012 Päijät-Hämeessä aloitettiin Päijät-Häme huippu-urheilun kasvukeskus-pilottiprojekti urheilijan polun vaiheiden vahvistamiseksi. Työryhmää lähti johtamaan Päijät-Hämeen urheiluakatemian toiminnanjohtaja Tero Kuorikoski. Projektissa urheilijanpolku jaettiin neljään moduuliin ikäkausien mukaan. Jokaiseen moduuliin koottiin mukaan Päijät-Hämeen alueelta liikunnan ja urheilun kanssa toimivia ihmisiä. Moduuliryhmissä pyritään keksimään ratkaisuja urheilijan elämän eri osa-alueisiin, ja tämän työn yksi tarkoitus on tuoda informaatiota siitä, mihin elämän osa-alueisiin nämä urheilijat eniten apua tarvitsevat.

Työ on kohdistettu tukemaan kolmannen moduulin työryhmän toimintaa. Ikäryhmänä kolmannella moduulilla ovat valintavaiheessa olevat eli 15-19-vuotiaat urheilijat. Työryhmät ovat kokoontuneet vuoden 2012 aikana useamman kerran keksimään konkreettisia ratkaisuja urheilijan valmentautumisen ja elämänhallinnan parantamiseksi. Ryhmässä oli mukana verrattain vähän kohderyhmän urheilijoita mukana, joten työn päätavoitteista on saada urheilijanpolun kohderyhmän eli urheilijoiden ääni paremminkuuluville.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena käyttäen survey eli kyselytutkimusta. Tulokset esitellään Päijät-Hämeen urheiluakatemian toiminnanjohtajalle ja koordinaattorille sekä kyselyssä mukana olevien urheiluoppilaitosten valmennuskoordinaattoreille. Heidän kanssaan pidämme keskustelutilaisuuden tuloksista ja siitä, miten niitä voidaan hyödyntää kehitettäessä urheilijan arkea Päijät-Hämeessä.

Työn tarkoitus on tuoda informaatiota Salpausselän urheilulukiolle, Koulutuskeskus Salpaukselle ja Päijät-Hämeen urheiluakatemialle tulevaisuuden kehitystyötä varten. Tavoitteena on löytää muutama konkreettinen kehityskohde urheilijoiden urapolun parantamiseksi. Myös tieto siitä, mitkä asiat toimivat hyvin jo nykyisin, tuodaan toimijoiden tietoisuuteen. Tämän tutkimuksen kautta kohderyhmän urheilijoilla on mahdollisuus saada äänensä kuuluville entistäkin paremmin Koulutuskeskus Salpauksella ja Salpausselän urheilulukiossa.

## 2 Urheilijan polku

Urheilijan polku on kuvaus siitä, miten huipulle tähtäävän urheilijan matka nuoresta harrastajasta kulkee kohti maailmanhuippua. Urheilijat etenevät urallaan luonnollisesti omien taipumustensa ja taustojensa mukaisesti. Urheilijan polulla pyritäänkin kuvaamaan, minkälaisia harjoittelun painopisteet ja määrät tulisivat olla eri ikävaiheissa. Lisäksi polun on tarkoitus määritellä eri toimijoiden rooleja uran varrella. Esimerkiksi mitä yhteistyötahoja urheilija tarvitsee uransa eri vaiheissa. Urheilijan polku jaetaan kolmeen osaan, jotka ovat: 1) lapsuusvaihe, 2) valintavaihe, 3) huippuvaihe. (Huippu-urheilunmuutos 2012.)

### 2.1 Huippu-urheilun muutostyö

Vuonna 2008 Opetus- ja kulttuuriministeriö asetti työryhmän uudistamaan tavoitteellisen huippu-urheilun strategisia periaatteita sekä toiminnallisia vastuita toimijoiden kesken niin, että suomalainen huippu-urheilu olisi eettisesti kestäväällä pohjalla ja valmennusosaaminen korkeatasoista ja kansanvälisesti arvostettua. Tavoitteita varten työryhmälle tuli tehtäväksi arvioida nykyisen huippu-urheilujärjestelmän toimivuus ja luoda sen pohjalta tarvittavat muutosehdotukset siitä, miten sitä voisi kehittää pitkäjänteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Työryhmään nimettiin seuraavat henkilöt: Risto Nieminen, Lea Hakala, Maija Innanen, Tapio Korjus, Maria Laakso, Timo Laitinen, Raija Mattila, Susanna Rahkamo, Roger Talermo ja Erkki Westerlund. Lisäksi sihteereiksi nimettiin Hannu Tolonen, Jari Lämsä, Kari Niemi-Nikkola ja Antti Heikkinen. (Nieminen, Tolonen, Lämsä, Niemi-Nikkola & Heikkinen. 2010, 6.)

Työryhmä lähti laatimaan suomalaiselle urheilulle visiota jakaen sen neljään osaan.

- ”1. Nuorten ja lasten liikunta - lahjakkuusreservi on huippu-urheilun perusta*
- 2. Huippu-urheilu – mielekäs ja arvostettu valinta*
- 3. Huippu-urheiluvalmennus – osaamisen kokoaminen, kehittäminen ja jakaminen*
- 4. Huippu-urheilun arvostus”* (Nieminen ym. 2010, 10.)



### **2.1.1 Valmentajan ura**

Suurin osa suomalaisista valmentajista työskentelee urheiluseuroissa niin sanottuina OTO-valmentajina eli he toimivat valmentajina oman työnsä ohessa. Toisaalta valmennuksen ammattilaisten määrä on kasvanut lähihistorian aikana, mutta valmennuksen ammattilaistenkin työtehtävät ovat usein osa-aikaisia ja sisältävät tyypillisesti varsin sekavan työnkuvan, josta vain osa on itse valmennustyötä. Urheilijoiden kehittyessä kohti kansallista tai kansainvälistä tasoa nousee vaatimus myös valmentajien suhteen. Kuinka pystytään varmistamaan valmentajien riittävä tieto-taito korkeamman tason urheilijoiden valmennukseen ja riittävätkö OTO-valmentajien ja sekalaisella työnkuvalla palkattujen ammattivalmentajien resurssit riittävään valmennustyöhön, ilman että heidän muu elämänsä pahasti kärsii siitä? (Nieminen ym. 2010, 18-20.)

Huippu-urheilun muutostyöryhmä esittää valmentajien uran parantamiseksi seuraavanlaisia käytännön kehitystoimenpiteitä: 1) Lasten ja nuorten valmennuksessa mukana olevien aloittelevien valmentajien tutor- ja mentorointitoiminnan lisääminen vanhempien kollegoiden toimesta. 2) Asiantuntijaverkoston luominen kansalliselle tasolle pyrkivien urheilijoiden valmentajien tueksi. 3) Huipputason urheilijaa valmentava valmentaja tarvitsee eniten tukea. On myös todennäköisempää, että hän pystyy uusimaan menestyksekkään tuloksen kuin kokematon valmentaja tuottamaan sen ensimmäistä kertaa. 4) Urheilujärjestelmän tulee kohdistaa tukensa niin, että se palvelee parhaiten valmentajan tarpeita. (Nieminen ym. 2010, 20.)

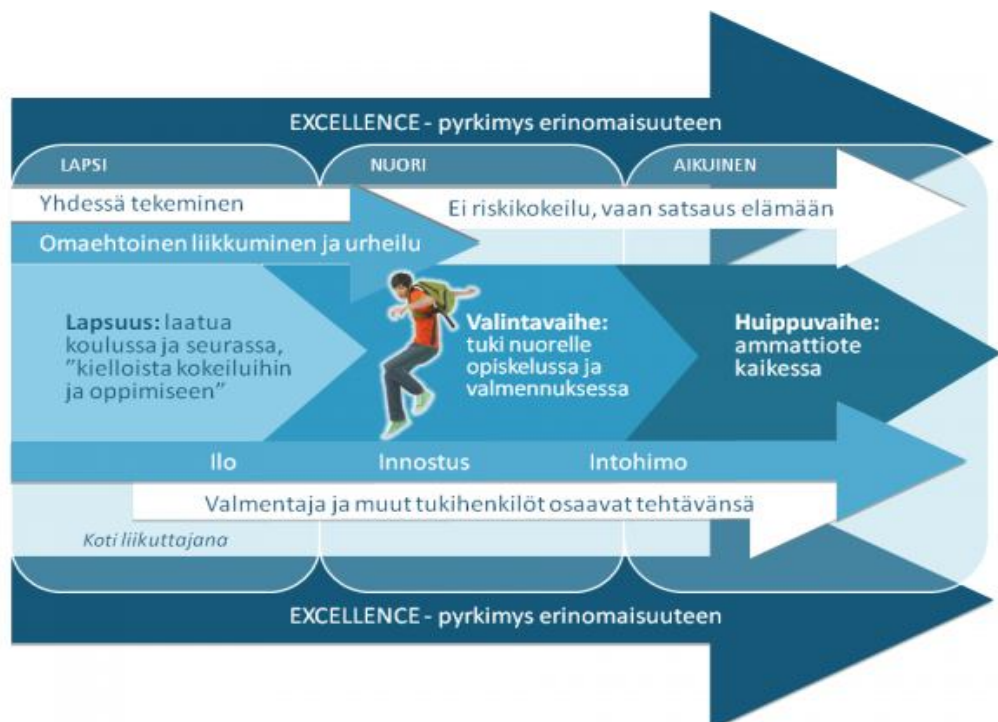
### **2.1.2 Ongelmia urheilijaa tukevassa järjestelmässä**

Huippu-urheilun muutostyöryhmä näki ongelmia myös nykyisessä urheilijaa tukevan osaamisen kehittämisessä ja jakamisessa. Suomalainen tieto ja osaaminen eivät liiku tarpeeksi organisaatioiden välillä. Eri tahot ovat enemmänkin kilpailijoita keskenään kuin suomalaista urheilua tukeva yhteenliittymä. Suomalainen osaaminen ei myöskään kehity riittävästi. Vaikka monia suomalaisia valmentajia arvostetaan suuresti maailmalla, ei Suomessa ole onnistuttu yhdistämään alan tutkimustietoa ja käytännön kokemuksia yhteiseksi suomalaiseksi valmennuslinjaksi. Lisäksi suomalainen urheilu on liian eristynyt kansainvälisestä toiminnasta. Suomessa on yllättävän vähän tietoa edes siitä,

miten muiden pohjoismaiden huippu-urheilujärjestelmät toimivat ja jos onkin, niin se on jäänyt yksittäisten tahojen tietoon. Jotta omaa järjestelmää ja osaamista voitaisiin paremmin kehittää tulisi Suomessa olla vertailukohtaa myös muiden maiden järjestelmistä. (Nieminen ym. 2010, 12-13.)

Puutteena koettiin myös se, ettei suomalaisten nuorten elämän muuttumista ymmärretä. Nuorisotutkijat Mikko Salasuo, Anni Ojajarvi ja Tommi Hoikkala tutkivat muutostyöryhmän tilauksesta, että miksi lasten ja nuorten kiinnostus liikuntaa kohtaan on vähentynyt viime vuosikymmeninä. Tuloksiksi he saivat asiaan useita eri tulkintoja, kuten muutoksen suomalaisessa elinpiirissä ja elämäntyyliä, arkiliikunnan vähenemisessä, viihdekulttuurin vahvistumisessa, koululiikunnan vähenemisessä ja kuluttamisessa, millä tarkoitetaan että liikunnasta ja urheilusta on tullut vain yksi vapaa-ajanviettomuoto muiden rinnalle. Liikunta joutuu kilpailemaan siis lasten ja nuorten vapaa-ajasta mediayhteiskunnan ja viihdekulttuurin kanssa. Nykynuorten elämän ymmärtäminen olisikin tärkeää huippu-urheilun kehittämiseksi varsinkin valintavaiheen aikana. (Nieminen ym. 2010, 22-23.)

## 2.2 Urheilijan polun ikäkaudet



KUVIO 1. Urheilijan polun ikäkaudet (Huippu-urheilun muutos 2012).

### **2.2.1 Lapsuusvaihe**

Lapsuusvaiheessa on tärkeää, että lapsi saa riittävän määrän monipuolista liikuntaa päivittäin. Suomalaisen suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään 18 tuntia viikossa. Päivässä määrä on reilu 2,5 tuntia. (Nieminen ym. 2010, 18.) Ignico, Corso ja Vidon (2006, teoksessa Kedonperä & Sinivaara 2006, 10) ovat tutkineet lasten taidollisen suorittamisen ja liikunnallisen aktiivisuuden välistä yhteyttä. Tutkimuksessa todettiin monipuolisella harjoittelulla olevan merkittävä vaikutus taidolliseen oppimiseen. Viime vuosikymmeninä ohjattu liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt, mutta kuten kaikissa Pohjoismaissa, on arkiliikkuminen Suomessakin vähentynyt ja entistä pienempi osuus lapsista liikkuu nykyisin suositellun määrän. Vastuu lasten soistamisesta liikuntaan on koko yhteiskunnalla, mutta vanhemmilla on omilla toimillaan ja valinnoillaan päävastuu lasten liikunnan toteutumisesta. (Nieminen ym. 2010, 18.) Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa kriittiseksi menestystekijäksi lapsuusvaiheessa on nimetty monipuolisen urheilun ja liikkumisen riittävä määrä (Pekkala, Paavolainen, Korjus, Kojonkoski, Vertainen & Paananen 2012, 13).

### **2.2.2 Valintavaihe**

Valinta- ja panostusvaihe sijoittuu urheilijan elämässä nuoruuteen. Valintavaiheen aikana nuori tekee urheilun kannalta tärkeimmät valintansa ja päätöksen haluaako hän päästä huippuvaiheeseen urheilijana. (Nieminen ym. 2010, 18.) Panostusvaiheessa harjoittelumäärät kasvavat selvästi aiemmasta ja harjoittelun kokonaisuudesta tavoitteellinen harjoittelu vie suhteessa enemmän aikaa kuin ennen. (Côte 1999, 408-411). Huippu-urheilun muutostyöryhmän näkemys on, että valintavaiheen urheilijan näköpiirissä tulee olla sellaisia urheilu- ja siviilielämän vaihtoehtoja edessä, että ne ovat motivoivia, kehittäviä ja valoisia. Opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen tulevat ajankohtaisiksi urheilijan uran tässä vaiheessa. Nykyisistä urheiluoppilaitoksista ja urheiluakatemioida saatujen kokemusten perusteella olisi nyt luotavissa sellaisia toimintamalleja, jotka luovat urheilijan uralle toimivan ja pitkäjänteisen jatkumon. (Nieminen ym. 2010, 18.) Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa

kriittiseksi menestystekijäksi valintavaiheessa nostettiin, että urheilua pidetään arvostettuna uravalintana (Pekkala ym. 2012, 13).

### **2.2.3 Huippuvaihe**

Huippuvaiheessa urheilija ottaa päävastuun urastaan itselleen. Aikuinen tai aikuistuvakin urheilija tarvitsee edelleen valmentajan ja asiantuntijoiden apua, mutta tässä vaiheessa ei ole enää valmentajan ja muiden tukijoiden tehtävä kantaa urheilijan uraa eteenpäin, vaan urheilija käyttää heitä apunaan tavoitellessaan kansallista tai kansainvälistä kärkeä. Urheilijoiden tukemiseksi suomalainen huippu-urheilu tarvitsee selkeitä vahvistamiskeinoja asiantuntijuuden suhteen. Nykyisin asiantuntijat ovat erillään toisistaan ja eivät ole aina palveluita tarvitsevien urheilijoiden saatavilla. Järjestelmää tulisi kehittää siihen suuntaan, että urheilijalla olisi vahva asiantuntijaverkosto ympärillään, joka osaisi huomioida urheilijan kokonaisuutena ja näin ottaisi huomioon myös urheilijan elämänhallinnalliset ja urataidot. (Nieminen ym. 2010, 18-19.) Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa kriittiseksi menestystekijäksi huippuvaiheessa koettiin parhaiden urheilijoiden pääseminen parhaisiin toimitaympäristöihin (Pekkala ym. 2012, 13).

Urheilijan ura on riskialtis ja väliaikainen. Huippuvaihe kestää lajista ja yksilöstä riippuen yleensä 5-15 vuotta. Vaikka urheilu-uraa työurana vahvistavia toimenpiteitä tulisi tehdä, on otettava huomioon myös urheilijan uran päättymisen ja siirtyminen siviiliuralle. Opiskelu, työnteko tai muu aktiivinen toiminta helpottavat myöhemmin urheilijan siirtymistä pois urheilu-uralta. Oikein rytmitettyinä ne voivat osaltaan myös auttaa urheilullisten tavoitteiden toteutumista. Urheilu-uran päättymisen tulisi olla luonnollinen askel eteenpäin urheilijan elämässä, mutta siihen sisältyy usein alakuloa ja tyhjyyden tunnetta. Yksi asiantuntijaverkoston tarjoama palvelu voisi olla exit-keskustelut, joissa käsiteltäisiin rakentavasti urheilijan taakse jäänyttä urheilu-uraa ja sitä, miten elämä jatkuu urheilun jälkeen. (Nieminen ym. 2010, 18-19.)

## **2.3 Päijät-Häme huippu-urheilun kasvukeskus- pilottiprojekti**

Vuonna 2012 käynnistettiin Päijät-Hämeessä huippu-urheilun muutostyöryhmän linjauksia noudatteleva ”Päijät-Häme – huippu-urheilun kasvukeskus – pilottiprojekti”. Tavoitteena projektilla on urheilijan polun mallin luominen Päijät-Hämeen alueelle. Koko projektin projektipäälliköksi valittiin Päijät-Hämeen urheiluakatemia toiminnanjohtaja Tero Kuorikoski. Projektissa on neljä osaa eli moduulia, jotka jakautuvat alle kouluikäisiin, peruskouluikäisiin, valintavaiheessa oleviin urheilijoihin ja huippuihin eli aikuisurheilijoihin. Jokaiselle moduulille valittiin vielä oma vetäjä ja 10-15 alan asiantuntijaa, jotka kokoontuivat vuoden aikana kolme kertaa. Lisäksi jokaisen moduulin osalta järjestettiin työpajoja, joissa mukana oli 30-40 asiantuntijaa Päijät-Hämeen alueelta. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012f.)

### **2.3.1 Alle kouluikäiset**

Alle kouluikäisten moduulin vetäjänä Krista Pöllänen edustaen Päijät-Hämeen Liikuntaa ja Urheilua. Tämän ensimmäisen moduulin tähänastinen tuotos on sinettipäiväkodin malli. Mukaan pilottipäiväkodeiksi on lähtenyt neljä päiväkotia eri puolilta Päijät-Hämettä. Sinettipäiväkodeille on tarkoitus laatia kriteeristö vuoden 2013 aikana. Tavoitteena projektilla on arvioida varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun toteutumista mukana olevilla päiväkodeilla. Tarkoituksena on pitää kriteerit sellaisina, että mahdollisimman moni päiväkoti voi hakeutua sinettipäiväkodeiksi ja näin tehdä itsestään houkuttelevamman liikuntastatuksensa avulla. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012a.)

### **2.3.2 Kouluikäiset**

Krista Pöllänen toimii myös kouluikäisten projektin vetäjänä. Tämän moduulin pää tavoitteita ovat liikunnan ja urheilun edistäminen kouluissa. Keinoja tavoitteeseen pääsemiseksi on liikkuva koulu-hanke ja urheiluluokkamallin edistäminen. Viestiä näiden mallien viemiseksi kouluihin tehdään muun muassa rehtoritapaamisten muodossa vuoden 2013 kuntakierroksella Päijät-Hämeen urheiluakatemia ja Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun toimesta. Kolmantena keinona on koulujen kerhotoiminnan kehittäminen. Työryhmä on kehittänyt tätä luomalla ”äksöntunnin”,

joka etenee seurajohtoisesti. Käytännön keinojen toteuttamiseksi suurimpana haasteena on rahoituksen saaminen ja oikean toteutusmallin valinta. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012d.)

### **2.3.3 Kilpa- ja huippu-urheilijoiksi valmentautuvat**

Valintavaiheessa olevien urheilijoiden moduulin vetäjänä toimii myös koko projektin johtaja Tero Kuorikoski. Kolmannen moduulin työryhmä on keskittynyt ensisijaisesti valmennuksen tason ja lajirajat ylittävän yhteistyön parantamiseen. Yksi jo aloitettu käytännön toimenpide on alueellisen valmentajahiomon luominen. Tavoitteena valmentajahiomon perustamisella on valmennuksen monisävyinen kehitys, valmentajaverkostojen laajeneminen yli lajirajojen ja urheiluakatemian tunnettavuuden lisääminen valmentajien piirissä. Valmentajahiomo kokoaa paikalliset valmentajat vähintään kaksi kertaa vuodessa valmentajatapaamisiin. Ensimmäinen hiomo tapaaminen järjestettiin 17.11.2012 Pajulahdessa. Tapaamisten avulla luodaan paikallisesti uusi väylä tiedon siirtämisessä, entistä tiiviimpi ja suurempi valmentajaverkosto ja mahdollistetaan mentorointitoiminta etenkin aloitteleville valmentajille. Käytännön valmennuksessa lajirajat ylittävä valmennusyhteistyö on alkanut urheiluakatemian järjestämien kaikkien lajien yhteisillä kehohallintaharjoituksilla ja kamppailulajien yhteisillä aamuharjoituksilla. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012c.)

### **2.3.4 Huiput**

Suomen urheiluopistoa edustava Reijo Bottas ja Pajulahden urheiluopistoa edustava Mikko Levola toimivat neljännen moduulin vetäjinä. Työryhmällä on kolme selkeää pilottitoimenpidettä: urheilijan opinopvi, urheilijan tarina juttusarja ja urheilijalääkärin saaminen Päijät-Hämeeseen. Opinoven tarkoituksena on tarjota urheilijalle henkilökohtaisesti apua urasuunnittelussa uraohjausasiantuntijan kanssa. Opin Ovi-palvelu on jo olemassa Päijät-Hämeen oppilaitosten verkostohankkeen rahoittamana. Työryhmän seuraavana tavoitteena on Opin Oven palvelujen räätälöiminen urheilijoille. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012b.)

Toinen toimenpide työryhmällä oli urheilijan tarina- juttusarjan luominen. Tavoitteena juttusarjalla on urheilun kuvan syventäminen ja urheilemisen arvostuksen nostaminen. Urheilijan tarina- juttusarja toteutui jo vuonna 2012 ja oli luettavissa Etelä-Suomen Sanomista. Jatkosta juttusarjalle on käynnissä keskustelut Etelä-Suomen Sanomien kanssa. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012b.)

Kolmantena kehityskohteena oli oman urheilijalääkärin saaminen Päijät-Hämeeseen. Siihen on luotu alustava suunnitelma ja kehittämissä mukana ovat Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Mehiläinen, Liikuntakeskus Pajulahti, Päijät-Hämeen urheiluakatemia ja alueen suurimmat urheiluseurat. Päijät-Hämeen urheilijalääkärin tulisi kehittää kokonaisvaltaisesti urheilijan terveydenhuollon verkostoa. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012b.)

### 3 Nuoren urheilijan kuva

Rainer Martens (2004, 71-72) määrittelee murrosiän jakautuvan kolmeen osaan. varhaiseen murrosikään (11-14-vuotiaat), murrosiän keskivaiheeseen (15-17-vuotiaat) ja myöhäiseen murrosikään (18-21-vuotiaat). Murrosiän keskivaiheen aikana nuorten kasvupyrähdys saavuttaa huippunsa ja pituuskasvu hidastuu nopeasti ja lopulta pysähtyy. Tyttöillä tämä tapahtuu keskimäärin 14,5 vuoden iässä ja pojilla kaksi vuotta myöhemmin 16,5 vuoden iässä. Pituuskasvun hidastuessa alkaa pojilla kasvaa lihasmassan määrä ja tyttöillä rasvakudoksen määrä. Lastentautien professori Martti Siimes (2004, 18-22) korostaa kehityksen olevan hyvin yksilöllistä. Suurimmat erot kehityksessä ovat sekä tytöillä, että pojilla 13,5 vuoden iässä. Keskimääräisellä luokalla poikien väliset erot ovat: 40cm pituudessa ja 40kg painossa.

15-17-vuotiaat nuoret vakuuttavat olevansa jo itsenäisiä, vaatimalla oikeutta tehdä itse heidän elämäänsä koskevat päätökset. Valitettavan usein kuitenkin heidän päätöksistään näkyy impulsiivisuutta ja vielä kehittymätöntä arvostelukykä. Yhdistettynä tämä nuorten taipumukseen haavoittumattomuuden tunteesta ja haluun ottaa suuria riskejä, on heillä erittäin suuri riski loukkaantua tai joutua onnettomuuksiin. Vanhempien, opettajien ja valmentajien tulisi suojella nuoria asettamalla heidän päätöksenteolleen ja toiminnalleen selvät rajat. Vertaisryhmä vaikuttaa nuorten päätöksentekoon tässä ikävaiheessa hyvin paljon. Ryhmä vaikuttaa usein nuoren pukeutumiseen, hiustyyliin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin. Tässä iässä kuitenkin nuorten abstraktin ajattelun kyky paranee ja he ymmärtävät entistä paremmin myös tekojensa seurauksia tulevaisuudessa. (Martens 2004, 72.)

Myöhäisessä murrosiässä 18 ja 21 ikävuoden välillä aikuistuvat nuoret ovat vakaampia ja ymmärtävät jo paremmin keitä ovat. Tästä huolimatta moni ikäluokan nuori on vielä epätietoinen sen suhteen, mitä haluaa tulevaisuudessa tehdä. He ovat kuitenkin jo kykeneviä abstraktiin ajatteluun ja pystyvät tekemään suunnitelmia myös pidemmälle ajalle tulevaisuutta varten. Tässä iässä nuorten asettamat tavoitteet perustuvat heidän omiin tarpeisiinsa ja arvoihinsa. Vertaisryhmällä on yhä suuri vaikutus nuoren päätöksentekoon, mutta päätöksenteko on jo kriittisempää ja perustuu enemmän



omaan rationaaliseen ajatteluun. Henkilökohtaiset suhteet tulevat nuorelle hyvin tärkeäksi tässä iässä. (Martens 2004, 72.)

### **3.1 Harrastajasta urheilijaksi**

Heino (2000, 26-31) jakaa urheiluharrastuksen kehityskaaren neljään osaan: tutustumisen vaiheeseen, intohimon vaiheeseen, ammattimaisuuden vaiheeseen ja ammattilaisuuden vaiheeseen. Côté, Baker ja Abernethy (2007, 197) puolestaan esittelevät tutkimuksessaan urheilijaksi kehittymisen mallin jakaen sen kolmeen polkuun: 1. liikunnanharrastajaksi kokeilemisen kautta 2. huippu-urheilijaksi kokeilemisen kautta 3. huippu-urheilijaksi varhaisen erikoistumisen kautta (kuviot 2). Heinon (2000, 26-31) näkemys urheiluharrastuksen aloittamisesta on tutustumisen vaihe. Tällöin lapsi osallistuu esimerkiksi urheiluseuran toimintaan ja mukana olemalla toiminnassa hän päättää haluaako jatkaa lajin harrastamista vai kokeileeko hän jotain muuta. Varsinkin pienten lasten lajivalintaa ohjaavat suuresti lapsen vanhemmat, harrastuksen aiheuttamat kulut ja paikkakunnan liikuntamahdollisuudet. (Côté 1999, 395-413) mainitsee lisäksi perheen tai suvun liikuntakulttuurisen perinteen vaikutuksen lapsen harrastuksen valintaan. Esimerkiksi jos suvulla on useampia sukupolvia jatkuneet perinteet jääkiekosta, on hyvin todennäköistä, että lasta houkutellaan ja viedään vanhempien toimesta tutustumaan jääkiekkotoimintaan.

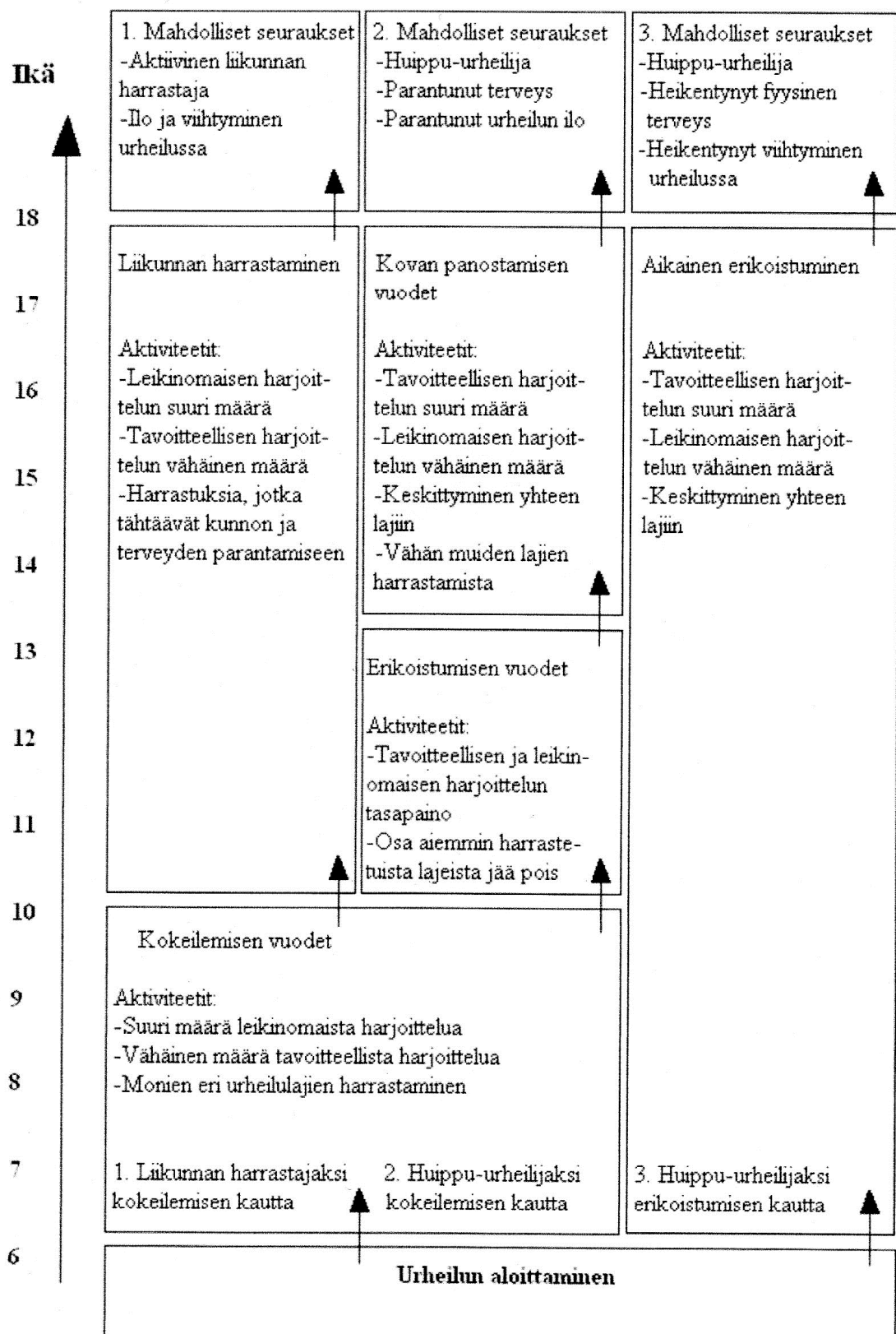
Tutustumisen vaiheen jälkeen lapsen harrastus yleensä joko loppuu tai hänellä syntyy intohimo sitä kohtaan. Toisena vaiheena Heino esittelee intohimon vaiheen, jolloin rakkaus lajia kohtaan syntyy ja lapsi tai nuori viettää yhä enemmän aikaa lajin parissa. Yleensä tämä vaihe sijoittuu murrosikään. Vaikka nuorella olisikin lajia kohtaan suurta intohimoa ja hän käyttäisi paljon aikaa lajin harjoitteluun, ei hän välttämättä koskaan pääse siirtymään ammattimaisen toiminnan tasolle, koska hänen elämänsä muut arvot ja ajankäyttö siirtyvät varttumisen myötä muualle. Intohimon vaihe saattaa kuitenkin jättää nuorelle läpi elämän säilyvän lämpimän ja intohimoisen suhteen lajiin (Heino 2000, 26-31.).

Côté (1999, 401-411) käsittelee lapsuuden ja varhaisnuoruuden aikakauden urheiluharrastusta niin, että ikävuodet 6-12 ovat kokeilemisen vuosia, lukuun ottamatta

aikaisen erikoistumisen mallia. Kokeilemisen vuosien jälkeen nuori joko jatkaa liikunnan harrastamista ilman tavoitteita urheilijan urasta tai siirtyy erikoistumisen vuosiin, jotka ovat 13 ja 15 ikävuoden välillä. Tällöin leikinomaisen harjoittelun osuus kokonaisharjoittelumäärästä pienenee ja tavoitteellisen harjoittelun osuus kasvaa. Aikaisen erikoistumisen mallissa lapsi aloittaa tavoitteellisen pyrkimisen huippu-urheilijaksi jo hyvin nuorena, jolloin kokeilemisen vuodet jäävät väliin.

Mikäli nuori jatkaa urheilu-uraansa kohti ammattilaisuutta intohimovaiheen (Heino 2000, 27-31) tai erikoistumisen vuosien jälkeen (Côte ym. 2007, 197) siirtyy hän Heinon (2000, 27-31) mukaan ammattimaisen toiminnan vaiheeseen ja Côte ym. (2007, 197) mukaan kovan panostamisen vuosiin. Molempien teorioiden mukaan tämä vaihe urheilijan urasta sijoittuu myöhäiseen nuoruuteen ja aikuisikään. Tällöin urheiluun panostetaan paljon aikaa ja monia elämänvalintoja tehdään urheilun ehdoilla. Tässä vaiheessa urheilijan uraa harjoittelun kokonaismäärästä suurin osa on tavoitteellista harjoittelua ja keskittyminen on kohdistettu enää yhteen lajiin, jossa haetaan menestystä. (Heino 2000, 27-31;Côte ym. 2007, 197.)

Heino (2000, 29-31) jatkaa urheiluharrastuksen kehityskaarta kuitenkin vielä pykälän pidemmälle. Ammattimaisen toiminnan vaiheessa valmentautuminen on jo hyvin organisoitua ja elämää suunnitellaan pitkälti urheilun perusteella. Joissakin lajeissa on kuitenkin vielä mahdollista tavoitella ammattilaisuutta. Viimeinen vaihe Heinon mukaan onkin ammattilaisuuden vaihe, jolloin urheilija pystyy elättämään itsensä urheilun avulla. Tämä ei ole kaikissa lajeissa mahdollista ja urheilulla itsensä elättävien määrä Suomessa onkin hyvin pieni suhteessa urheilijoiden kokonaismäärään.



KUVIO 2. Urheilijaksi kehittymisen malli (Côté 2007, teoksessa Turpeinen 2012, 28).

### 3.2 Lahjakkuudesta erityislahjakkuudeksi

Termillä lahjakkuus (= giftedness) tarkoitetaan taipumuksia toiminnan luontevuuteen ja helppouteen asiassa, kuten esimerkiksi liikunnassa, jossa ollaan lahjakkaita. Nämä taipumukset tulevat näkyviin ilman erillistä harjoittelua. Taipumukset ovat siis synnynnäisiä, eivätkä harjoittelun tulosta. Lahjakkuus kuitenkin sekoitetaan nykyisin helposti koskemaan myös harjoittelun kautta saavutettua kykyä. Lahjakkuuden ja runsaan harjoittelun kautta opittua asiaa kutsutaan erityislahjakkuudeksi (=talent). Nämä kaksi termiä onkin syytä pystyä erottamaan toisistaan lahjakkuudesta puhuttaessa. (Hakkarainen 2009, 125; Gagné 2004, 119; Niemi-Nikkola 2005, 26-27.)

Jokaisella lapsella ja nuorella katsotaan olevan useita eri lahjakkuuden lajeja. Lahjakkuuden lajit jaetaan normaalisti seitsemään tyyppiin, jotka ovat: 1) kielellinen, 2) loogis-matemaattinen, 3) visualis-spatiaalinen, 4) musiikillinen, 5) ruumiillis-kineettinen, 6) interpersonaalinen, 7) intrapersoonallinen. Erityislahjakkuuden kehittämistä varten tarvitsee yleensä käyttää useampaa lahjakkuuden lajia hyväkseen oppimistilanteissa. Kaikille lapsille ja nuorille tulisi antaa mahdollisimman tasapuolinen mahdollisuus taitojen opetteluun heidän omien taipumustensa ehdoilla. (Hakkarainen 2009, 125.)

Urheilulahjakkuus on Hakkaraisen (2009, 125-126) mukaan vaikeasti määriteltävissä, mutta sillä tarkoitetaan yleisesti sitä, että lapsella todetaan jossakin lajissa teknisesti erittäin hyvä ja taidokas lajisuoritus, sekä lajiin soveltuvat hyvät fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, jotka mahdollistavat kovan ja pitkäjänteisen harjoittelun. Niemi-Nikkola (2005, 26-27) puolestaan nostaa urheilulahjakkuuden osalta tärkeimmiksi fyysisen, fysiologisen ja motorisen lahjakkuuden. Fyysisestä lahjakkuudesta esimerkiksi urheilijan koko antaa varsinkin ikäkausiuurheilussa monesti suuren edun muihin nähden ja tällä on monesti positiivinen vaikutus myös urheilijan itsetuntoon. Motoriseen lahjakkuuteen liittyy fysiologisten ominaisuuksien lisäksi myös aiempien liikunnallisten kokemusten määrä ja monipuolisuus.

Erityislahjakkuus syntyy siis taipumuksesta johonkin ja suuresta harjoitusmäärästä, joka on tehty asian eteen. Jotta tämä olisi mahdollista nostaa Gagné esille seuraavia tekijöitä. Motivaatio on tärkeässä roolissa, jotta urheilija jaksaa tehdä tarvittavan määrän työtä

saavuttaakseen erityislahjakkuuden. Toisena tekijänä erityislahjakkuuden syntyyn ovat ulkoiset tukijat, kuten perhe, kaverit, valmentajat ja opettajat. Lähipiiri vaikuttaa nuorella paljon niihin mahdollisuuksiin ja resursseihin mitä hänellä on käytössään harjoittelussa. Kolmas tekijä on virikkeellinen ympäristö, jonka tulisi tarjota riittävät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa monipuolisesti. (Gagné 2004, 217-218.) Lähes kenellä vain on mahdollisuus eksperttiyteen jossakin asiassa. Eksperttiys kuitenkin vaatii lähtökohtaisesti lahjakkaimmillakin ihmisillä minimissään 10 000 tunnin harjoittelua ja perehtymistä asiaan, jossa halutaan olla asiantuntijoita. (Ericsson ym. 2007, 22.)

Turpeinen esittelee pro gradu-tutkielmassaan ruotsalaisen Carlssonin vuonna 1993 tekemän tutkimuksen, missä vertailtiin ruotsalaisten kansallisen tason ja kansainvälisen tason urheilijoiden motorisia, mentaalisia ja sosiaalisia taitoja keskenään. Tutkimuksessa todettiin huipputason urheilijoiden olevan parempia käyttämään muistiaan ja ajattelemaan syvällisemmin kuin keskivertourheilijat. Harjoituksissa he saivat aikaan parempia tehoja ja muuttuvissa tilanteissa he pystyivät nopeammin kognitiiviseen päätöksen tekoon. Tämä viittaa siis siihen, että huippu-urheilijan erottaa kansallisen tason urheilijasta heidän ominaisuutensa, harjoittelunsa, sekä heidän paremmuutensa kognitiivisissa taidoissa. (Carlsson 1993, teoksessa Turpeinen 2012, 17-18.)

### **3.3 Motivaation synty ja sen ylläpitäminen**

Motivaatio on paljon tutkittu aihe urheilupsykologiassa ja sillä on todettu olevan selkeä merkitys siihen pääseekö urheilija huipulle vai ei. Termillä motivaatio tarkoitetaan asioita, jotka pitävät yllä kiinnostusta ja mielenkiintoa johonkin ja saavat ihmiset liikkeelle jonkin asian vuoksi. Motivaatioon kuuluvat aina yksilön persoonallisuus, sekä kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät. Motivaatio koostuu useista motiiveista, jotka ovat erilaisia haluja ja tarpeita. Motivaatio on asiana sellainen, joka vaihtelee määrältään suuresti urheilijan uran aikana ja sen eteen on tehtävä töitä koko uran ajan. Motivaation laskiessa on urheilijan yritettävä löytää ilo urheiluun uudestaan esimerkiksi lisäämällä vaihtelua harjoitteluunsa. (Kaski 2006, 142-144; Heino 2000, 53.)

Motivaatio voidaan jakaa vielä kahtia sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että motivaatio jotakin toimintaa kohtaan kumpuaa toiminnasta itsestään. Esimerkiksi innostus ja halu tuntea itsensä päteväksi lajissa ovat sisäisiä motivaation lähteitä. Huipputasolla urheilevien motivaatio on yleisesti sisäsyntyistä eli motivaatio tulee urheilijasta itsestään ja täten kehittymisen halu lajissa on suuri. Ulkoisella motivaatiolla puolestaan tarkoitetaan sitä, että motivaation lähteet eli motiivit tulevat jostain ulkopuolelta. Tällaisia voivat olla muun muassa julkisuus, muiden arvostus ja taloudelliset hyödyt. Yksilön motiivi lajinsa harrastamiseen tällöin olisi vain se, että sillä saavutetaan muita asioita eikä lajissa kehittymistä itsessään. (Lavallee, Kremer, Moran & Williams 2004, 56-57.)

Heino (2000, 53) jakaa urheilevan yksilön motivaatiotekijät seuraavasti. Ensimmäinen on urheilu itsessään. Laji on yksilölle tärkeä ja motivaatio perustuu lajirakkauteen ja lajin kiehtovuuteen. Toisena tekijänä on urheilun haasteellisuus eli urheilu-ura tarjoaa yksilölle sopivia haasteita ja mahdollisuuksia selviytyä niistä. Kolmantena on urheilu urana. Tällöin yksilön motiivit ovat mahdollisuudessa kehittyä ja edetä uravalinnallaan. Neljäntenä motivaatiotekijänä on yksilön osallistuminen omaa uraansa koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon. Urheilijan päästessä mukaan suunnittelemaan esimerkiksi valmentautumistaan, sitoo se häntä paremmin mukaan toimintaan. Viidentenä kohtana on tunnustus ja kiitos. Tunnustus on urheilijalle tärkeä palkinto ja kehittyminen toimii sisäisesti palkitsevana. Kuudentena on harjoittelun omavastuullisuus ja itsenäisyys eli asia koetaan omaksi. Viimeisiksi tekijöiksi Heino nimeää omaan kehittymiseen vaikuttamisen ja sen hallinnan. Tällöin urheilijan tulee pystyä toimiaan itsenäisesti ja ottamaan vastuuta omasta tekemisestään.

### **3.4 Maslowin tarvehierarkia urheilijalla**

Seppo Heinon kirjassa valmentautumisen psykologia tarkastellaan urheiluharrastusta Maslowin tarvehierarkia - teorian näkökulmasta. Teorian mukaan yksilön perustarpeet nousevat portaittain ylöspäin jakautuen alhaalta ylös fysiologisiin tarpeisiin, turvallisuuden tarpeeseen, sosiaalisiin tarpeisiin, arvostuksen tarpeeseen ja itsensä toteuttamisen tarpeeseen. Jotta ylempien portaiden tarpeita pääsisi kunnolla toteuttamaan, tulisi periaatteessa alempien tasojen tarpeiden olla ensin vähintään

tydyttävästi täytettyinä. Fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet ovat Maslowin tarvehierarkian kannalta katsottuna taustatekijöitä, kun taas sosiaalisuuden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet ovat urheiluharrastusta itseään siivittäviä tarpeita. (Heino 2000, 19-23.)

Fysiologisiin tarpeisiin liittyvät esimerkiksi ravinto ja lepo. Nuorilla urheilijoilla harjoitusmäärien kasvaessa tulisi myös entistä enemmän panostaa laadukkaaseen ravintoon ja riittävään lepoon. (Heino 2000, 19.) Ravinto onkin yksi osa harjoittelun kolmesta peruspilarista. Oikeilla ruokailutottumuksilla urheilija pysyy terveempänä ja jaksaa paremmin harjoitella. Ravitsemusta suunnitellessa tulisi ottaa huomioon riittävä energian ja ravintoaineiden saanti, aterioiden sopiva rytmittäminen suhteessa päivän harjoituksiin ja se, että kokonaisuus ratkaisee. Yksittäisillä valinnoilla ei ole juurikaan painoarvoa kokonaisuuden kannalta. (Suomen Olympiakomitea 2012d.)

Suomalaiset ravintoaineiden suositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ja kansainvälisiin teoreettisiin laskelmiin ravintoaineiden saannin vähimmäisvaatimuksista. Suositukset on yleisesti laskettu tavallisen lapsen tai nuoren vähimmäistarpeen mukaisesti. Urheilun harrastaminen kuitenkin lisää energian, proteiinien ja suojaravintoaineiden tarvetta. Näiden puutteellinen saanti saattaa paljon urheilevalla nuorella vaikuttaa massan kasvuun ja pituuskasvuun hidastavasti. (Hakkarainen 2009, 168.)

Urheilija kehittyy levossa. Harjoittelun aikana pyritään järkyttämään elimistön tasapainotilaa eli homeostaasia. Harjoittelun jälkeisen levon aikana urheilija puolestaan palautuu ja kehittyy. Tätä kutsutaan myös superkompensaatioteoriaksi. Jos lepo harjoitusten välillä jää säännöllisesti liian vähäiseksi, ei riittävää palautumista tapahdu ja urheilijan kokonaisstressin määrä ja katabolisten hormonien tuotanto kasvaa, kun taas anabolisten hormonien erityks vähenee. (Hakkarainen 2009, 170.) Psykologinen valmennus kirjassaan Seppo Heino (2000, 19) kehottaakin vanhempia kiinnittämään huomiota nuorten valvomiseen esimerkiksi tietokonepelien vuoksi. Liika valvominen yhdistettynä runsaaseen fyysiseen aktiivisuuteen aiheuttaa yleistä väsyneisyyttä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä.

Turvallisuuden tarve jaetaan psyykkiseen ja fyysiseen tarpeeseen. Fyysisellä turvallisuuden tarpeella tarkoitetaan esimerkiksi urheilijan fyysistä koskemattomuutta ja kipujen hallintaa. Tarve on hyvin yksilöllinen ja myös lajivalinta vaikuttaa siihen. Esimerkiksi koskemattomuuden käsite on hyvin erilainen riippuen onko kyseessä kontakti- vai ei-kontaktilaji. Valmentajan olisikin hyvä osata suhtautua urheilijan mahdolliseen arasteluun tälle luonnollisena suojakeinona ja hyväksyä se osana urheilijan minää. Liian suureksi kasvanut fyysisen koskemattomuuden pelko saattaa kuitenkin haitata urheilijan kehittymistä. (Heino 2000, 20-21.)

Psyykkisellä turvallisuuden tarpeella puolestaan tarkoitetaan tilanteiden hallintaa ja urheilijan luottoa siitä, että hän selviää niistä. Esimerkiksi urheilijan lähtiessä kansainvälisiin kilpailuihin saattaa hän itse tuntea sitä kohtaan suurta epävarmuutta, vaikka valmentaja olisikin erimieltä asiasta. Varsinkin jos epävarmuus vaikuttaa urheilijan kilpailusuoritukseen, tulisi hänen yhdessä valmentajan kanssa miettiä myös psyykkisen turvallisuuden tunteen vaikutusta kilpailuihin valmistautumisessa. (Heino 2000, 21.)

Tarvehierarkian kolmannella portaalla on sosiaalisuuden tarpeet (Heino 2000, 22). Sosialisoituminen tarkoittaa ihmisen oppimista yhteiskunnan jäseneksi. Sosiaalistamiseksi puolestaan kutsutaan aktiivista sosiaalisen kehityksen prosessia, jossa yksilö opetetaan yhteisön tai yhteiskunnan jäseneksi. Liikunta ja urheilu ovat sosiaalistamisen keinoja. Urheiluharrastuksen parissa lapsi tai nuori kohtaa erilaisia sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, joissa hänen on opittava toimimaan. Liikuntaan ja urheiluun on sovellettavissa helposti ymmärrettävä malli sosiaalistamisen prosessista, johon kuuluu kolme pääelementtiä liikuntaan sosiaalistamiseksi. Nämä ovat henkilökohtaiset ominaisuudet, sosiaaliset tilanteet ja muut yksilölle merkittävät henkilöt. (Seppänen 1985, 104-105.)

Vanhempien sosiaalisen tuen merkitys on erittäin suuri urheiluharrastukselle lapsen ollessa pieni. Iän karttuessa sosiaalisen tuen painopiste siirtyy enemmän ja enemmän urheilun kautta saavutettuihin ystävyysuhteisiin. Monelle lahjakkaallekin nuorelle ystävät ovat monesti suurin yksittäinen syy harjoituksissa käyntiin. Ystävien vaikutus urheiluharrastukseen on enimmäkseen positiivista. Positiivisiksi asioiksi nousevat



uusien ystävien saaminen, yhdessä tekeminen ja ystävien vaikutus itsetuntoon auttamisen ja kehumisen avulla. Negatiivisiksi asioiksi ystävyysuhteet urheiluharrastuksessa nousevat silloin, kun lasten tai nuorten välille tulee riitoja ja erimielisyyksiä. Pahimmillaan suuret ristiriidat saavat lapsen lopettamaan urheiluharrastuksensa. Moni valmentaja voi lisäksi olla pettynyt havaitessaan innokkaan urheilijan olevan toiminnassa mukana pääasiassa kavereiden vuoksi, ei menestyäkseen urheilussa. Valmentajien tuleekin pitää mielessä, että jokainen harrastaa lajia omista syistään, ja on mahdollista, että nuo syyt muuttuvat vielä urheilullisimmiksi nuoren kasvaessa. (Heino 2000, 22; Seppänen 1985, 110.)

Arvostuksen tarve näkyy kilpaurheilussa haluna menestyä ja kehittyä nopeasti. Siihen liittyy myös omien kykyjen vertaileminen muiden harrastajien kykyihin. Voimakkaan arvostuksen tarpeen omaavat urheilijat, eivät kuitenkaan aina kykene sitoutumaan laadukkaaseen harjoitteluun saavuttaakseen haluamansa kehityksen ja arvostuksen urheilijana. Urheilijalle, jolla on suuri arvostuksen tarve, tulee valmentajan tarkkaan harkita mitkä ovat hänelle sopivia kilpailuja, koska tällainen urheilija tarvitsee paljon onnistumisen kokemuksia innostuksen ja motivaation ylläpitämiseksi. (Heino 2000, 22.)

Maslowin tarvehierarkian ylimmällä portaalla on itsensä toteuttamisen tarve. Tällä tarkoitetaan ihmisen halua kokeilla omia rajojaan ja toteuttaa omia näkemyksiään. Itsensä toteuttamisen tarpeeseen liittyy se, että urheilija tietää, mistä suorituksessa on todella kyse, ja hän kehittää itseään sen mukaisesti. Se onkin suurin yksittäinen motivaation energialähde urheilijalle. Itsensä toteuttamisen näkökulmasta valmentajan tulee huomioida urheilijan kanssa tämän valmentautumista suunnitellessaan myös urheilijan omat arvot ja toiveet valmennuksen suhteen, vaikka ne olisivatkin ristiriidassa menestyksen kannalta parhaan tavan kanssa. (Heino 2000, 22-23.)

### **3.5 Nuoren urheilijan harjoittelu**

Nuoren urheilijan valmennuksessa on erityisen tärkeää huolehtia urheilijan kokonaisvaltaisesta kehittymisestä. Tällä tarkoitetaan urheilijan kehittymistä urheilun lisäksi myös ihmisenä. Urheilijalla on urheilu-uransa lisäksi tavoitteita esimerkiksi sosiaalisille suhteille, opiskelulle ja ihmisenä kehittymiselle. Opiskelun ja urheilun

yhdistäminen on yksi asia, joka tulee hoitaa oikein, jotta kumpikaan niistä ei haittaa liikaa toista. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaatii joustamista koululta, mutta myös valmentajan on ymmärrettävä koulutuksen tärkeys urheilijalle. Jotta urheilija pystyy keskittymään täysillä urheilemiseen, tulee hänellä olla siis kokonaisvaltainen elämänhallinta kunnossa. (Forsman & Lampinen 2008, 125.)

Lasten ja nuorten harjoittelua suunniteltaessa tulisi huomioida biologisen kypsymisen mukaiset ominaisuuksien herkkyyksikaudet. Esimerkiksi nopeuden herkkyyksikauden aikana nopeuden kehittyminen on helpompaa ja nopeampaa, kuin muulloin. Kuten kehittyminenkin, ovat myös herkkyyksikausien ajoittumiset yksilöllisiä, eikä kaikilla samanikäisillä urheilijoilla ole sama biologisen kehityksen vaihe menossa. (Härkönen, Niemi-Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosalo & Hakkarainen 2006.)

Harjoitussisällöllisesti avainasemaan myöhäisen nuoruuden harjoittelussa nousevat määrällinen ja laadullinen harjoittelu. Kun tähän päästään, nousee suuriksi tekijöiksi lajirakkauden ja motivaation säilyminen. Motivaation kannalta on oleellista, että nuori huomaa kehittyvänsä lajissa. Kehityksen voi näyttää urheilijalle esimerkiksi erilaisten testien avulla ja kilpailumenestyksellä. Kehittymisen myötä nuorelle urheilijalle syntyy tulevan urheilu-uran pohjaksi riittävä perusitseluottamus. (Forsman & Lampinen 2008, 120.)

Taitoharjoittelu on nuoruudessa edelleen erittäin tärkeässä roolissa. Myöhäisnuoruudessa taitoharjoittelun painopiste kuitenkin muuttuu yleisten taitojen harjoittelusta enemmän lajitekniikan harjoitteluun. Ikävuodet 16-20 välillä ovat taitoharjoittelun kannalta aikaa, jolloin lajitekniikat hiotaan huipputasoon. Lajin perustaitoja tulisi harjoitella paljon erilaisissa ja muuttuvissa olosuhteissa, myöskin eri aisteja käyttäen. Eri aistianalysointien käyttö nopeuttaa oppimisprosessia, ja muuttuvissa olosuhteissa harjoittelu mahdollistaa kyvyn soveltaa tekniikkaa ja mukauttaa sitä erilaisiin tilanteisiin. (Forsman & Lampinen 2008, 120-122.)

Fyysistä harjoittelua suunniteltaessa tulee huomioida lajin vaatimukset lajiansalyysiä apuna käyttäen. Lajissa tärkeimpien fyysisten ominaisuuksien lisäksi tulee huomioida,

että urheilijan tulee olla sellaisessa kunnossa, että hän jaksaa tehdä suuria harjoitusmääriä viikottain. Myöhäisnuoruudessa fyysisten ominaisuuksien herkkyyksikausista ovat vuorossa kestävyys, kimmoisuus ja voiman eri lajien kaudet. Harjoittelun tulisi pitää sisällään lajin vaatimuksiin nähden riittävä määrä anaerobista kestävyys- ja voima harjoittelua. (Förssman & Lampinen 2008, 120-122.)

Kasvupyrähdyksen loputtua eli pojilla noin 15 vuoden ja tytöillä 13,5 vuoden iässä voidaan myös voimaharjoittelua ruveta tekemään aikuismaiseen tapaan. Mikäli pohjat, tekniikat ja lihastasapaino ovat hyvässä kunnossa, voidaan harjoittelussa lisätä selkeästi enemmän tehoja ja painoja, joka mahdollistaa maksimivoimaharjoittelun tekemisen. (Hakkarainen 2009, 210.)

Nuoren urheilijan kehittymisen kannalta on syytä lisätä harjoitusmäärää hieman kerrallaan iän lisääntyessä. Tässä iässä tulisi harjoitella paljon ja kovaa, koska tällöin luodaan pohja huippuvaiheen menestystä varten. Jotta huipulle pääseminen aikuisena mahdollistuisi, tulee nuoren tässä ikävaiheessa harjoitella noin 20-30 tuntia viikossa. Tärkeää on myös, että harjoittelu on kehittävää ympäri vuoden. Tämä mahdollistetaan siten, että rytmitetään harjoittelua niin, että jokaisella harjoituskaudella on oma painopistealue. Kehittymistä voidaan seurata urheilijalle tehtävillä fyysisillä- ja taitotesteillä. (Förssman & Lampinen 2008, 122-123.)

16-18-vuotiailla urheilijoilla on lähes kaikkien fyysisten ominaisuuksien viikottainen kokonaismäärä pienimmillään. Oman lajin harjoitusten määrä puolestaan on suurimmillaan tässä ikävaiheessa. Terveys-suositusten mukaisesti suurin osa tämän ikäluokan urheilijoista liikkuu tarpeeksi, mutta vain harva liikkuu tarpeeksi huippu-urheilun tavoitemääriin nähden. Aikuisiän huippu-urheilun perusta luodaan tässä ikävaiheessa, joten ohjattua ja omatoimista harjoittelumäärää tulisi nostaa progressiivisesti, mutta hallitusti. (Härkönen ym. 2006.)

## 4 Urheilijan opiskelu ja asepalvelus

Huippu-urheilun muutostyöryhmä teetti gallupin alkuvuodesta 2011, siitä onko urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaikeaa. 65% vastanneista koki yhdistämisen melko haastavaksi, yhdeksän prosentin mielestä se oli mahdotonta ja 27% pitää sitä helppona (Huippu-urheilun muutos 2011.) Urheilun ja opiskelun onnistunut yhteenliittäminen onkin nykyään yleisempää, kuin niiden erillään tekeminen. Opiskelu auttaa urheilijaa rakentamaan itselleen mielekkään tulevaisuuden urheilu-uran jälkeiselle ajalle. Moni urheilija onkin saanut uutta intoa ja lisää urheiluvuosia selvitettyään itselleen urheilun ulkopuoliset tavoitteet. (opintoluotsi 2012; Huippu-urheilija 2012.)

Opintoluotsin (2012) ja huippu-urheilija.fi:n internetsivuilla (2012a) todetaan molemmissa urheilun ja opiskelun onnistuvan hyvin yhdessä, mutta kuitenkin luovan haastetta urheilijalle ajankäytön kanssa. Urheilijan onkin hyväksyttävä se asia, ettei hän täysipainoisen harjoittelun kanssa pysty suorittamaan opintoja samaan tahtiin muiden opiskelijoiden kanssa. Opintoluotsin (2012) sivuilla kerrotaan että vaikka urheilijoiden koulutus veisi pidemmän aikaa kuin muiden opiskelijoiden, on opintojen rahoitus sama kaikilla, eikä järjestelmä jousta tässä asiassa, vaan urheilijan on joustettava. Molempien lähteiden mukaan apua on kuitenkin saatavissa, eikä urheilijan tarvitse tehdä urheilu-uraansa ja opiskelua koskevia päätöksiään yksin. Urheilijoilla tulee olla käytettävissään opinto-ohjaajan ja valmentajan apu urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa. Vuodesta 2001 asti olympiakomitealla on ollut päätoiminen huippu-urheilijoiden opinto-ohjaaja urheilijoita auttamassa. (opintoluotsi 2012; Huippu-urheilija 2012a.)

Perustana urheilun ja opiskelun yhdistämiselle Suomessa toimivat 13 urheilulukiota ja 11 toisen asteen ammatillista oppilaitosta, joiden tehtävänä on mahdollistaa urheillevien opiskelijoiden urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen. Näitä oppilaitoksia kutsutaan termillä "urheiluoppilaitos". Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi Suomessa toimii myös useita yksittäisiä lukioita ja ammattikouluja, joissa on urheilijoille tarjolla urheilupainotteinen linja. Korkea-asteella urheiluoppilaitosten kaltaisia järjestelmiä ei ole. Opiskelukaupunkeihin on kuitenkin perustettu opiskelevien urheilijoiden elämää helpottavia yhteistyöverkostoja eli urheiluakatemiaa, jotka toimivat yhteistyössä oppilaitosten kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2012c.)

#### 4.1 Urheilijan lukio-opinnot

Ensimmäiset urheilulukiot tulivat Suomeen 1986 kuuden lukion voimalla urheilulukiokokeilun myötä. Neljä vuotta myöhemmin kokeilusta saadut positiiviset tulokset toivat mukaan kuusi uutta lukiota ja vuonna 1994 Opetus- ja kulttuuriministeriö vahvisti näille kahdelletoista lukiolle valtakunnallisen erityistehtävän. Urheilulukioissa opiskelee nykyisin noin 1800 urheilijaa yli 40 lajista. Urheilulukioita löytyy seuraavilta paikkakunnilta: Turku, Oulu, Kuopio, Kuortane, Helsinki, Rovaniemi, Pori, Lahti, Tampere, Sotkamo, Jyväskylä ja Vöyri (Suomen olympiakomitea 2012c.)

Salpausselän lukio Lahdessa liittyi mukaan urheilulukiokokeiluun toisessa aallossa vuonna 1990. Salpausselän urheilulukiossa opiskelee 120 nuorta huipulle tähtäävää urheilijaa, jotka edustavat 24 eri lajia. Salpausselän lukiolla on käytössä luokaton järjestelmä, joka helpottaa opintojen suunnittelua ja toteutusta, mikä taas on ehdoton edellytys urheilun ja opiskelun yhdistämiselle. Koulutuksen voi suorittaa 2-4 vuodessa ja jaksojen vaativuusastetta urheilija pystyy muokkaamaan esimerkiksi sen mukaan, kuinka paljon hänen on käytettävä aikaa urheilulle. Kuten tavallisissakin lukio-opinnoissa on kokonaiskurssimäärän lopulta oltava vähintään 75. Urheilulukion opiskelijat voivat salpausselällä liittää opintoihinsa 28 kurssia liikuntaa, terveystietoa ja valmennusta. (Salpausselän lukio 2012.)

Hakeminen urheilulukioihin tapahtuu yhteishaun kautta. Urheilulukioon hakevat muodostavat haussa jonon, jonka järjestys määräytyy urheilullisten näyttöjen ja peruskoulun päättötodistuksen perusteella. Urheilumenestyksen määrittelee urheilijan oma lajiliitto, joka määrittelee urheilijan pisteytyksellä 1-6 menestystason mukaan. Opiskelemaan päässeille ilmoitetaan asiasta kirjeellä mikäli he asuvat Lahden ulkopuolella ja lahtelaisille opiskelijoille on henkilökohtainen ilmoittautuminen koululla. (Salpausselän lukio 2012.)

## **4.2 Urheilijoiden ammatillinen koulutus**

Urheilijoille suunnattua ammatillista koulutusta aloitettiin kokeilla samaan aikaan urheilulukiokokeilun kanssa vuonna 1986 neljässä ammatillisessa oppilaitoksessa. Näiden toiminta vakinaistettiin vuonna 1990. 11 vuotta myöhemmin, vuonna 2001, laajennettiin urheilijoille suunnattujen ammatillisten oppilaitosten linjoja yhteensä kymmeneen oppilaitokseen. Lisäksi vuonna 2006 liikuntakeskus Pajulahti sai erityisen koulutustehtävän urheilijoiden ammatillisen koulutuksen järjestäjänä. (Suomen Olympiakomitea 2012c.)

Päijät-Hämeessä toimivista urheilijoiden ammatillisen oppilaitoksen järjestäjistä toinen on Koulutuskeskus Salpaus. Salpaus toimii Lahdessa, Heinolassa, Nastolassa ja Orimattilassa. Salpauksen urheilijoiden koulutusohjelmassa on 120 opintoviikon koulutukseen mahdollista sisällyttää 24 opintoviikkoa urheiluvalmennusta. Urheilijoiden koulutuksessa käytetään Salpauksella joko yksilöllistä mallia, jossa urheilijalle otetaan henkilökohtaisessa opintosuunnitelmassa huomioon urheiluvalmennuksen tarpeet tai yhteistoimintamalli, joissa urheilija osallistuu viikoittain oman lajinsa valmennustunneille. Hakeminen urheilulinjalle tapahtuu yhteishaun kautta. (Koulutuskeskus Salpaus 2012.)

Koulutuskeskus Salpauksen lisäksi Nastolassa toimii urheilijoiden ammatillisena kouluttajana liikuntakeskus Pajulahti. Valittavana koulutushaaranä on 120 opintoviikon laajuinen liikunnanohjauksen perustutkinto. Koulutus ja asuminen ovat opiskelijoille ilmaisia Pajulahdessa ja koulutusaika on 3-4 vuotta riippuen henkilökohtaisista opiskelu- ja valmennussuunnitelmista. Haku Pajulahden liikunnanohjauksen tutkinnolle urheilijoille on yhteishaun kautta. (Liikuntakeskus Pajulahti 2012.)

## **4.3 Urheilijan varusmiespalvelus**

Päijät-Hämeen alueella Lahdessa on toiminut puolustusvoimien urheilukoulu vuodesta 1979. Urheilukoulussa on varusmiespalveluksensa suorittanut yli 4000 urheilijaa yli 50:stä eri lajista. (Urheilukoulun tuki 2012.) Urheilijoiden palveluksen kesto on sama kuin muissakin tehtävissä palvelevilla varusmiehillä eli 180vrk tai 362vrk. Vuoden koulutuksen käyvistä urheilijoista kaikki koulutetaan vähintään aliupseereiksi. 180 vrk

palvelusaika on tarkoitettu huippu-urheilijoille, jotka saavat joko rahallista tukea Suomen Olympiakomitealta tai harjoittelee pääosin ulkomailla tai kuuluu joukkuelajissa pelaavaan kokoonpanoon Suomen korkeimmalla sarjatasolla tai on muuten poikkeuksellisen menestynyt urheilulajissaan. (Puolustusvoimat 2012.)

Urheilukoulun valmennuksen tavoitteena on urheilijoiden uran nousujohtoinen kehitys myös varusmiespalveluksen aikana. Urheilijoille järjestetään palvelusaikana viikoittain johdettuja harjoituksia oman lajiryhmän kanssa. Vuoden varusmiespalvelukseen on sisällytetty urheiluvalmennukseen yli 1000 tuntia aikaa ja urheilijalla on palvelusajastaan riippuen käytettävissä 50-100 urheilukomennusvuorokautta. (Maavoimat 2012a.)

Urheilukouluun valitaan urheilijat kahdessa erässä. Kesäkuussa palvelukseen astuvat talvilajien urheilijat, kun taas lokakuussa aloittavat kesälajien urheilijat. Hakijoiden tulee olla nuorten tai yleisten sarjan kansallista huippua. Urheilulajin tulee olla olympia- tai MM-kilpailujen ohjelmassa. Valintatesteissä urheilijat tekevät psykologiset testit, heidät haastatellaan ja he tekevät fyysiset testit. Lisäksi valintaan vaikuttavat lajin asiantuntijoiden antamat lausunnot urheilijasta. (Maavoimat 2012b.)

#### **4.4 Urheiluakatemit**

Urheiluakatemit ovat alueellisesti toimivia yhteistyöverkostoja, joissa oppilaitokset, kunnat, urheiluorganisaatiot ja asiantuntijapalveluiden tuottajat toimivat yhdessä edistääkseen urheilijoiden urheilu-uran ja siviilielämän yhteensovittamista. Akatemioiden tehtävänä on myös tukea urheilijan valmentautumista ja luoda hyvä tukipalveluverkosto urheilijan ympärille. Suomessa niitä toimii nykyisin yhdenkäsäntoista kappaletta. (Pekkala ym. 2012, 20; Urheiluopistojen yhdistys ry 2013; Opiskelijaliikuntaliitto 2013.)

Päijät-Hämeen urheiluakatemia on alueellisesti toimiva Suomen Olympiakomitean hyväksymä huippu-urheiluakatemia. Se on verkosto-organisaatio, jonka verkostoon kuuluu paikallisia oppilaitoksia, Lahden kaupunki, Puolustusvoimien urheilukoulu, Suomen urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen Olympiakomitea, lajiliittoja ja alueen urheiluseuroja. Lisäksi yhteistyössä akatemian kanssa on useita urheilijoiden

tukipalveluiden tuottajia. Päijät-Hämeen urheiluakatemia missiona on ”mahdollistaa huipulle tähtäävälle urheilijalle joustava opiskelu ja paras valmennus”. Päijät-Hämeen urheiluakatemiassa on töissä viisi päätoimista työntekijää, joista kolme toimii valmentajina. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012f.)

Päijät-Hämeen urheiluakatemia on tarkoitettu urheilijoille, jotka ovat vähintään kansallisen kärkitason urheilijoita ikäluokassaan, sitoutuvat akatemian arvojen ja toimintaperiaatteiden noudattamiseen ja ovat suorittaneet peruskoulun.

Urheiluakatemiaan valituille urheilijoille kuuluu akatemian vuosimaksua 50/80€ vastaan monia tukipalveluita. Kärkilajien urheilijoille akatemia tarjoaa viikottain valmennusta ja kaikille akatemiaan kuuluville sisältyvät seuraavat palvelut:

- Opinto- ja uraohjaus
- Testauspalvelut
- Asiantuntijaluennot
- Ravitsemusneuvonta
- Antidoping-palvelut
- Terveystieteiden tukipalvelut
- Lainattavia harjoitusvälineitä ja kirjallisuutta
- Harjoituspaikkoja, kuten Lahden uimahallien vapaa käyttö
- Alennukset Lahden keskustan Intersportista
- Psykkinen valmennus
- Lounaspalvelu Lahden diakonialaitoksen ruokalassa

Lisäksi akatemian valmentajille kuuluvat palveluina fysioterapia, urheiluhieronta ja fysioakustinen hoito. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012e.)



## 5 Urheilijan tukijat

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmän selvityksen (2004, 4) mukaan opiskelevalla urheilijalla voi olla usein enemmän toimeentulo-ongelmia, kuin muilla opiskelevilla nuorilla. Opintotuki ei riitä kattamaan elämästä, opiskelusta ja urheilusta syntyviä kuluja. Urheilijoiden taloudellista tilannetta hankaloittaa myös se, että työssäkäynnille ei jää opiskelun ja täyspainoisen harjoittelun jälkeen aikaa. Urheilusta syntyviä kuluja varten on urheilijoille mahdollista hakea urheilujärjestöjen valmennus- ja harjoittelutukia, mutta nämä eivät yleensä riitä kattamaan kaikkia syntyneitä kuluja, eikä tukea ole kaikille huipulle pyrkiville edes tarjolla.

Nuoren urheilijan asuessa vielä vanhempiensa kotona, on usein taloudellinen vastuu urheilijan elämästä ja urheilusta vanhemmilla. Iän myötä nuoren muuttaessa pois vanhempiensa kodista, siirtyy taloudellinen vastuu urheilijalle. Alkuvaiheessa uraa kaikki, tai lähes kaikki, urheilusta syntyvät kulut tulevatkin urheilijalle tai tämän perheelle maksettavaksi. Menestyksen myötä urheilija alkaa saada taloudellista avustusta myös muilta tahoilta. Ensimmäisenä yleensä urheilijan seura alkaa osallistua esimerkiksi urheilijan leiritysten tai varusteiden maksamiseen. Urheilijan saavuttaessa riittävän tason päästäkseen lajiliiton valmennusryhmiin mukaan, alkaa urheilija monissa lajeissa saada avustusta leiri- ja kilpailukuluihin myös liitolta. Nämä avustukset kuitenkin yleensä kattavat vain osan urheilijan kuluista. (Huippu-urheilija 2012c.)

Pitkäjänteiseen tavoitteelliseen harjoitteluun sitoutuvilla urheilijoilla on mahdollisuus hakea taloudellista tukea Opetus- ja kulttuuriministeriöltä urheilija-apurahan muodossa. Tätä avustusta ei kuitenkaan ole tarjolla kaikille huipulle tähtääville urheilijoille. Aktiivisen ja rohkean toimintatavan omaavat urheilijat voivat saada lisätuloja luomalla sponsorointiyhteistyötä yritysten kanssa. Lisäksi monilla urheilujärjestöillä on omat stipendi tai avustusrahasotot olemassa, joista urheilija voi hakea tukea harjoitteluunsa. (Huippu-urheilija 2012b.)

## 5.1 Urheiluseurat ja lajiliitot

Yksilölajien urheilijat voivat lajista ja seurasta riippuen saada taloudellista tukea omalta seuraltaan. Seurojen kohdentama tuki alle 18-vuotiaille urheilijoille on yleensä varusteiden, leiri- ja kilpailumaksujen maksamista. Aikuisurheilijoille seurat saattavat antaa myös rahallista tukea kulukorvausten muodossa vastineeksi urheilussa syntyneistä kuluista. Tuen tyypillinen määrä aikuisurheilijoilla on 1000-5000 euroa vuodessa. Osa seuroista maksaa urheilijalle lisäksi menestykseen sidottua menestysbonusta tai pisterahaa. Joukkuelajeissa harvemmin kohdistetaan tukea yksittäisen urheilijan kulujen kattamiseen, mutta monissa tapauksissa seura tarjoaa harjoituspaikat ja välineet sekä muita toimintaan liittyviä palveluita urheilijoilleen niin, ettei urheilijoille synny juurikaan kuluja osallistumisesta toimintaan. Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n 200:lle urheiluseuralle tekemän selvityksen mukaan alle 3 %:ssa urheiluseuroista on ammattiuurheilijoita. Ammattiuurheilijaksi selvityksessä määriteltiin urheilijat, jotka saivat seuralta palkkaa yli 9400 euroa vuodessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004, 25.)

Lajiliittojen tuet muodostuvat useimmiten maajoukkueleiritysten ja kansainvälisten kilpailuiden matkojen korvaamisessa, joko kokonaan tai osittain. Kuitenkin vain noin 20-30 lajissa liitto korvaa leiri- ja kilpailutapahtumista syntyviä kuluja. Harva lajiliitto maksaa suoraa valmennustukea urheilijoille. Yleisemmin on käytössä kilpailumenestykseen perustuvien bonusten tai stipendin maksaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004, 25.)

## 5.2 Sponsorit ja yhteistyökumppanit

Perinteisesti sponsorointiyhteistyötä on määritelty sponsoroivan yrityksen näkökulmasta. Nykyaikaisen ajattelumallin mukaan sponsorointiyhteistyötä tulisi kuitenkin käsitellä tasapuolisesti molempien osa-puolten kannalta. Yritykselle sponsorointiyhteistyö on viestintäkeino. Yhteistyössä yritys lainaa urheilijan luomaa myönteistä mielikuvaa. Sponsoroinnin kohteelle, joka voi olla esimerkiksi urheilija, urheiluseura, urheilutapahtuma tai muu vastaava, yhteistyöstä syntyy taloudellista kilpailuetua. Sponsorointiyhteistyön tulee olla tasapuolisesti molempia osapuolia palvelevaa ja toimia eettisesti kestäväällä tavalla. (Alaja 2001, 23.)

### **5.2.1 Sponsoreiden hankkiminen**

Sponsoreiden hankintaa varten urheilijan tulee tuotteistaa itsensä urheilijana. Tuotteistamista varten, urheilijan kannattaa luoda itsestään materiaalia, jossa on eriteltynä esimerkiksi hänen toimintansa historia, tavoitteet, tavat ja SWOT- analyysi. Tuotteeseen kannattaa lisätä myös tavoitteet sponsorointiyhteistyölle. Montaako sponsoria urheilija hakee? Minkälaisilla rooleilla eri sponsorit olisivat keskenään? Kuinka pitkälle aikavälille sponsoreita haetaan? Ja minkä hintaisilla sopimuksilla? Tavoitteeksi kannattaa lisätä myös se, että myös yritys hyödyntäisi yhteistyötä toiminnassaan ja antaisi kohteelle muutakin kuin taloudellisia apuja. (Valanko 2009, 191-192.)

Sponsorien hankinnassa tulee huomioida yritysten nykyinen trendi sponsorointiyhteistyön osalta. Yritykset ovat yleisesti vähentäneet sponsoroitavien kohteiden määrää ja keskittyneet kohteiden laatuun. Monet yritykset etsivät itse heille sopivia sponsoroitavia kohteita laadukkaaseen, pitkäaikaiseen ja heidän arvomaailmaansa sopivaan yhteistyöhön. Sponsorien hankinnassa tämä tulee huomioida miettimällä tarkasti, mitä tarjottavaa urheilijalla olisi yritykselle ja panostaa oman asiansa esityksen laatuun, sitä markkinoitaessa yrityksille. (Valanko 2009, 189.)

## **5.3 Avustukset**

### **5.3.1 Valtion avustukset**

Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa apurahaa pitkäjänteiseen ammattimaiseen valmennukseen sitoutuneille ja tulevan arvokilpailumenestyspotentiaalin omaaville urheilijoille. Apurahan saamiseen edellytetään myös henkilökohtaisen valmentajan olemista. Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa 20000:n euron suuruista apurahaa urheilijoille, jotka ovat jo ehdottomalla kansainvälisellä huipputasolla lajissaan. 10000:n euron apuraha myönnetään yksilölajien lahjakkaille nuorille, jotka ovat jo menestyneet kohtuullisesti aikuisten kansainvälisissä kilpailuissa. Erityisen lahjakkaat nuoret voivat saada tukea myös ilman jo saavutettua aikuisten sarjojen menestystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.)

### **5.3.2 Olympiakomitean avustukset**

Kansallinen olympiakomitea maksaa tukia urheilijoille ja lajiliitoille muutamissa erilaisissa muodoissa. Ylin tukimuoto on olympiakomitean olympiaohjelman tuki. Olympiaohjelman tuki jakautuu lajiliittojen saamiin järjestelmätukiin ja urheilijoille suunnattuihin huippu-yksilö tukiin. Lajiliitto, joka on pystynyt järjestämään uskottavat valmennusolosuhteet valmennukselle ja sitä kautta mahdollisuudet olympiamenestykseen, voi saada tätä tukea. Tuki tulee kohdentaa ensisijaisesti lajin olympialaisiin valmistautuville urheilijoille. Talvi-, kesä- ja palloilulajeille on kullekin oma ohjelmansa, joka luodaan aina yhden olympiadin mukaiseksi. (Suomen Olympiakomitea 2012a.)

Olympiaohjelman takana on olympiakomitean haastajaohjelma. Sen tavoitteena on auttaa ohjelmaan valittuja nuoria lahjakkaita urheilijoita etenemään olympia- ja MM-tasolla, sekä tulevaisuudessa menestymään niissä. Urheilijat valitaan ohjelmaan aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan. (Suomen Olympiakomitea 2012a.)

Olympia- ja haastajaohjelman lisäksi olympiakomitealla on myös tukiohjelma ei-olympialajeja varten. Tukea myönnetään järjestelmä tukena lajiliitolle ja valmennustukena lajien huippu-yksilöille. Ehtona tuen saamiselle on jo saavutettu kansainvälinen huipputaso. Tuen tavoitteena on lajien ja urheilijoiden menestyksen tason ylläpitäminen huipulla. (Suomen Olympiakomitea 2012a.)

### **5.3.3 Urheilijoiden ammatinedistämissäätien tuki**

Urheilijoiden ammatinedistämissäätien tavoitteena on edistää täyspainoisesti harjoittelevien opiskelevien urheilijoiden ammattiin valmistumista. Tukea haetaan kerran vuodessa aina yhdeksi lukuvuodeksi ja se on tarkoitettu urheilijalle, joka on toisen- tai korkea-asteen opiskelija ja tavoittelee valmistumista ammattiin, valmentautuu systemaattisesti lajiliiton valmennusryhmässä, on urheilu-uransa jo päättänyt menestynyt urheilija, joka on lykännyt opintojaan urheilu-uransa vuoksi, on yli 18-vuotias, eikä ole ammattilaisurheilija, joka tekee elantonsa urheilemalla

ei ole saanut Opetus- ja kulttuuriministeriön apurahaa. Urheilijoiden ammatinedistämissäätiön tuen suuruus on 2000 euroa/lukuvuosi. (Suomen Olympiakomitea 2012b.)

#### **5.3.4 Rahastot ja stipendit**

Urheilijoiden on myös mahdollista hakea avustusta erilaisista liikuntaa ja urheilua tukevista rahastoista ja stipendeistä. Liitteenä löytyy lista tunnetuista rahastoista, joita urheilijoilla on mahdollista hakea (liite 3).

## 6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat 15-19-vuotiailla Lahdessa asuvilla urheiluoppilaitoksessa opiskelevilla urheilijoilla ovat valmentautumisen sekä urheilun ja muun elämän yhdistämiseen liittyvissä tekijöissä hyvin ja mitkä asiat vaativat kehittämistä. Tutkimuksessa halutaan myös selvittää erilaisten taustatekijöiden vaikutusta vastauksiin.

Tutkimus alkaa nykytilanteen kartoituksella urheilijoiden näkökulmasta kyselyn muodossa. Kun vastaukset näihin kahteen kysymykseen on saatu, jatkuu työ urheiluakatemiaan ja mukana olevien oppilaitosten kanssa keskustelulla tuloksista ja keinoista, miten asioita voitaisiin viedä eteenpäin. Kyselyssä kartoitetaan alkuun urheilijan profiilia, kuten ikää, sukupuolta, oppilaitosta ja lajia. Toisessa kohdassa selvitetään valmennuksen ja harjoittelun tilaa, kolmannessa syvennyttään urheilun rahoitukseen, neljännessä urheilun ja opiskelun yhdistämiseen ja viimeisenä aihekokonaisuutena on urheilijoiden tulevaisuuden näkymät. Seuraavassa esitän tarkemmat tutkimuskysymykset.

1. Millä tavalla urheilijoiden harjoittelu ja valmennus toimivat urheilijoiden mielestä?
2. Minkälainen on urheiluun tarvittava rahoitus yksittäisen urheilijan osalta ja mistä se muodostuu?
3. Miten urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen koetaan toimivan?
4. Minkälaiset ovat urheilijoiden tulevaisuuden näkymät?
5. Miten sukupuoli, oppilaitos, lajivalinta ja urheiluakatemiajäsenyys ovat yhteydessä kokemukseen valmennuksesta, rahoituksesta, urheilun ja opiskelun yhteensovittamisesta ja tulevaisuuden näkymistä?

### 6.1 Kohderyhmä

Tutkittava joukko koostui Päijät-Hämeessä asuvista 15 -19-vuotiaista urheilijoista, jotka opiskelivat Lahdessa toisen asteen urheiluoppilaitoksessa. Tutkimuksessa mukana olleet urheiluoppilaitokset olivat koulutuskeskus Salpaus, jossa opiskeli lukuvuonna 2012-

2013 39 urheilijaa ja Salpausselän urheilulukio, jossa urheilijoita samana lukuvuonna oli 112.

Kohderyhmä rajattiin urheiluoppilaitoksiin, koska urheiluoppilaitoksessa urheileminen on koordinoitumpaa. Urheilijoita varten on olemassa oma koordinaattori, kenen kautta he ovat tavoitettavissa tutkimuksen tekoa varten. Tutkimus haluttiin rajata koskemaan vain urheiluoppilaitoksia myös siksi, että siitä saataisiin enemmän informaatiota urheiluoppilaitosten ja urheiluakatemian toiminnasta urheilijoiden hyväksi.

## **6.2 Mittarien laadinta ja kyselyn järjestäminen**

Kyselylomake (liite 1) on jaettu viiteen osioon. Kysymyksiä siinä on yhteensä 32. Kysymykset 1-7 menevät kategoriaan urheilijan profiili. Kysymyksillä on tarkoitus selvittää perustietoja urheilijasta, kuten ikä, oppilaitos, laji, urheiluakatemiajäsenyys, taso ja tavoitteet urheilussa/opiskelussa. Varsinaisessa kyselylomakkeessa ei ole kohtaa, jossa kysytään urheilijan sukupuolta, mutta kyselyä toteutettaessa urheilijat ohjeistettiin merkitsemään sukupuolensa ikä-kysymyksen perään joko kirjaimella N (=nainen) tai M (=mies). Näiden kysymysten päätarkoitus tutkimukselle on tuoda informaatiota siitä, miten erilaiset taustat vaikuttavat kyselyn vastauksiin. Esimerkiksi vaikuttaako urheiluakatemiajäsenyys yleiseen tyytyväisyyteen omaa urheilu-uraa ja sen taustalla olevia asioita ajatellen.

Toisena osiona on valmennus ja harjoittelu. Kysymyksillä 8-16 haetaan vastauksia urheilijoiden valmennus ja harjoitus tilanteeseen selvittämällä viikoittainen harjoitusmäärä, valmentajan läsnäolon määrää harjoituksissa, valmentajan koulutusastetta, harjoittelun ja opiskelun suunnitelmallisuutta, tyytyväisyyttä valmennukseen, yleisimpiä harjoituspaikkoja ja tyytyväisyyttä harjoituspaikkoihin ja välineisiin.

Kolmantena osiona on urheilun rahoitus, joka sisältää kysymykset 17-22. Tämän osion tarkoitus on tuoda tietoa urheilusta aiheutuvien menojen määrästä, sen vaikutusta urheilijan harjoitteluun, siihen kuka menot maksaa, tyytyväisyydestä sponsoreihin,

taloudellisten avustusten hakemisesta ja siitä mitkä ovat suurimmat urheilusta aiheutuvat menoerät.

Neljäntenä osiona tutkimuksessa on urheilu ja opiskelu. Kysymykset 23 ja 24 käsittelevät kuinka paljon opiskelu urheilijoiden oman tuntemuksen mukaan häiritsee heidän urheilu-uraansa. Kysymyksissä 25 ja 26 sama asia on käännetty toisinpäin, eli kuinka paljon urheilijat kokevat urheilun häiritsevän opiskelemistaan. Kysymyksessä 27 puolestaan haetaan avokysymyksenä kehitysideoita, miten opiskelun ja urheilun voisi saada paremmin yhdistettyä.

Viimeisenä osiona on tulevaisuus. Tässä osassa kyselyä urheilijoilta tiedusteltiin heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan urheilun jatkamisen suhteen, sekä sitä, miten arvostettuna ja mahdollisena uravalintana he urheilun kokevat.

Lisäksi viimeisenä kysymyksenä urheilijoilta tiedustellaan kolmea tärkeintä asiaa, jotka heidän elämässään ovat hyvin tällä hetkellä ja mihin tulisi kiinnittää huomiota tulevaisuudessa.

### **6.3 Tilastolliset menetelmät**

Tulosten taulukoinnissa ja laskemisessa käytettiin Microsoft Office Excel ohjelmaa. Tuloksia tarkastellaan suhteellisina frekvensseinä ja vastauksista laskettuina keskiarvoina. Tuloksista on laskettu tilastollisia merkitsevyyksiä Chin neliö testin avulla. Tilastollisen merkitsevyyden rajana kaikissa testeissä pidettiin  $P < 0,05$ .



## 7 Tulokset

### 7.1 Urheilijan profiili

Vastanneet urheilijat edustivat tutkimuksen perusjoukon 15-19-vuotiaiden urheilijoiden koko ikähaarukkaa (taulukko 1). 15- ja 19-vuotiaita vastaajia tosin oli vain yksi molempia. Vastaajien keskiarvoikä oli 16,93. Tytöt olivat keskimäärin hieman vanhempia kuin pojat.

Taulukko 1. Urheilijoiden ikäjakauma.

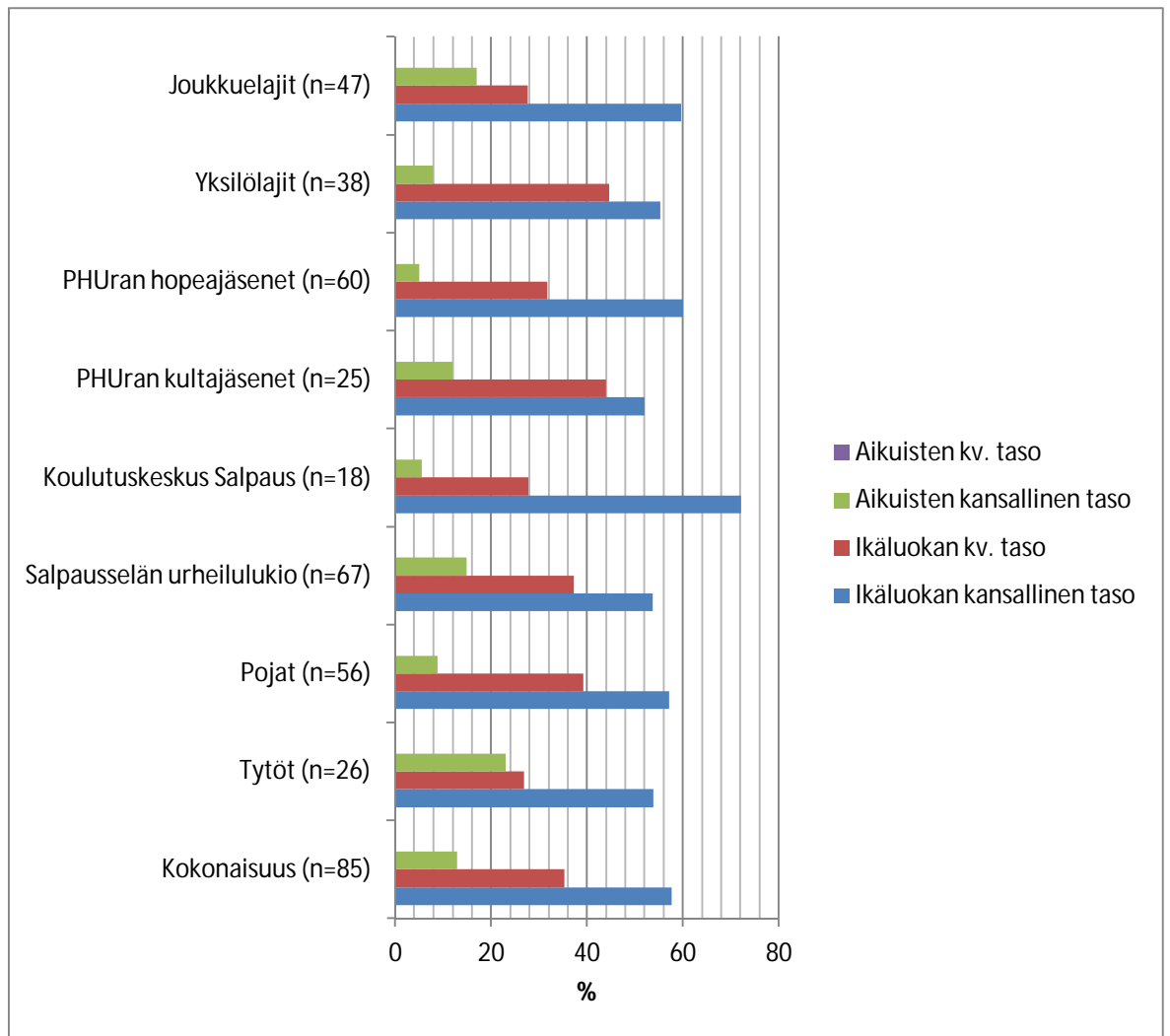
Ikä	15	16	17	18	19	ka
Kaikki (n=85)	1	31	27	25	1	16,93
tytöt (n=26)	0	7	10	9	0	17,07
pojat (n=56)	1	23	16	15	1	16,86

Kyselyyn vastanneista 26 oli tyttöjä ja 56 poikia. Tytöistä 53,8 % oli yksilölajien edustajia, kun taas pojista vastaava luku oli 39,2 %. Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoista tyttöjä ei ollut kuin yksi.

Oppilaitosten kesken vastaajat jakautuivat niin, että 67 vastaajaa oli Salpausselän urheilulukion opiskelijoita ja 18 Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoita. Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoista suurin osa (66,7 %) ja lukiolaisista 52,2 % olivat joukkuelajien edustajia.

Kaikki vastanneet urheilijat kuuluvat Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan oppilaitoksensa kautta. Heistä 29,4 % on akatemian kultajäseniä ja loput (70,6 %) hopeajäseniä. Yksilöurheilijoista 52,6 % kuuluu akatemiaan kultajäseninä, kun taas joukkuelajien urheilijoista 38,3 % on akatemian kultajäseniä.

Suurin osa vastanneista (57,6 %) kilpailee korkeimmillaan ikäluokkansa kansallisella tasolla (kuvio 3). Aikuisten kansainvälisellä tasolla ei kilpaile vielä kukaan. Ikäluokan kansainväliselle tasolle on päässyt 35,3 % urheilijoista ja aikuisten kansalliselle tasolle 12,9 % vastaajista. Osa urheilijoista vastasi sekä ikäluokan kansainvälisen tason, että aikuisten kansallisen tason. Tästä syystä vastausprosentit ylittävät sadan.



Kuvio 3. Vastaajien kilpailutaso.

Kansainvälistä menestystä tavoittelee yhteensä 29 % urheilijoista. 26 % heistä tavoittelee kansallista menestystä ja mahdollista maajoukkuepaikkaa. 33 % tavoittelee ammattilaisuutta lajissaan. Heistä 89 % on joukkuelajien edustajia. Loput 12 %:lla itsensä voittaminen, kehittyminen tai yleisesti menestys ovat tavoitteina.

Tytöistä vain 8% tavoittelee urheilussa ensisijaisesti ammattilaisuutta. Heistä kuitenkin 73 % on asettanut tavoitteensa maajoukkueeseen tai kansainväliseen menestykseen. Pojista selkeästi suuremmalla osalla (46,4 %) on tavoitteena ammattilaisuus. Etenkin joukkuelajien urheilijoilla luku oli korkea, sillä ammattilaisuudesta haaveilevista urheilijoista 92 % oli joukkuelajien urheilijoita.

Siviilielämän tavoitteina 38 % urheilijoista haaveilee joko mieleisestä tai hyvin palkatusta ammatista. 58 % tavoittelee valmistumista tai jatko-opiskelupaikan saantia. 5 % vastaajista ei osannut sanoa tavoitettaan opiskelussa/siviilielämässä.

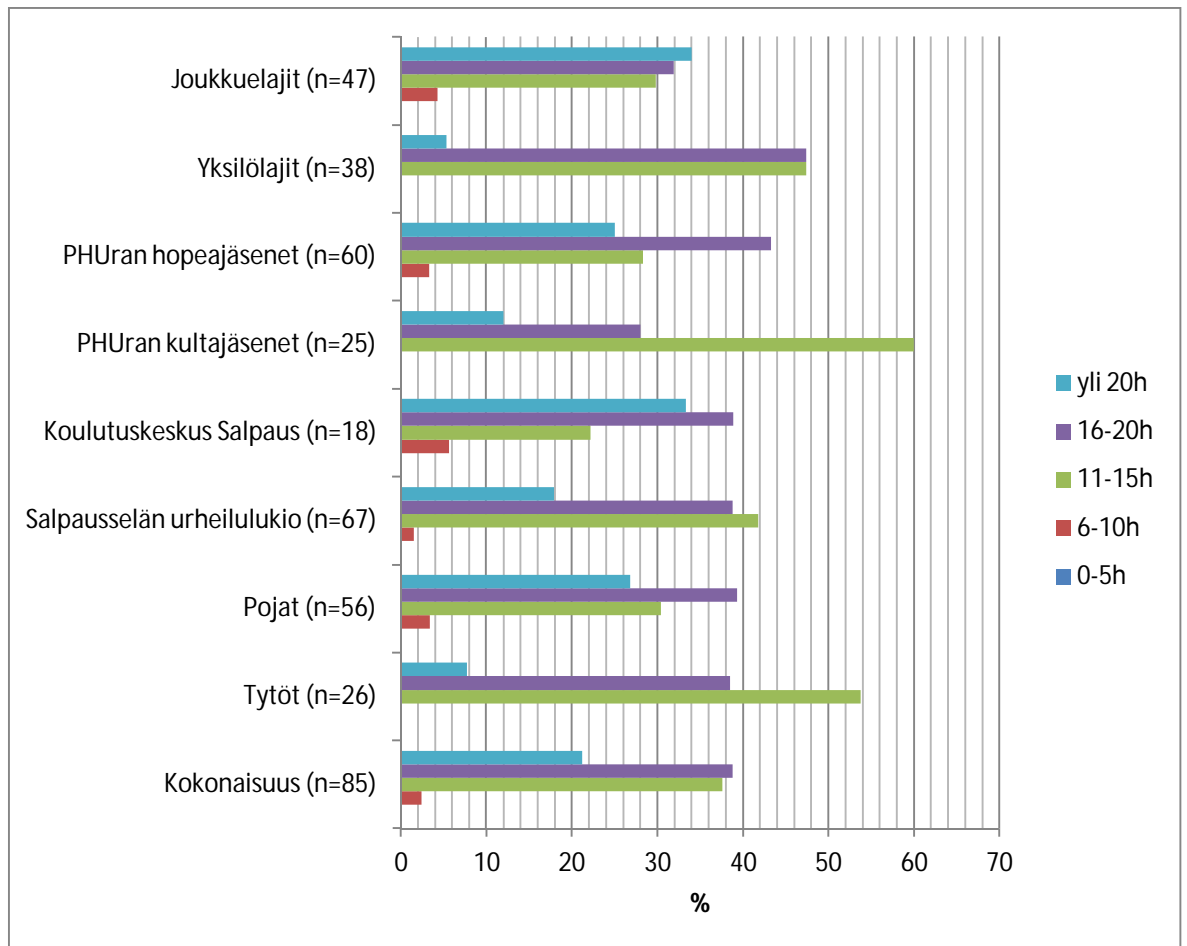
## **7.2 Valmennus ja harjoittelu**

Kukaan urheilijoista ei harjoittele alle viittä tuntia viikossa (kuvio 4). Harjoitusmäärät näyttävät sijoittuvan pääasiassa 11 ja 20 tunnin väliin viikossa, sillä 11-15 tuntia harjoittelevia oli koko joukosta 37,6 % ja 16-20 tuntia harjoittelevia 38,8 %.

Yli 20 tuntia viikossa harjoittelevia urheilijoita oli koko joukosta 21,2 %. Pojista yli 20 tuntia viikossa harjoittelee 26,8 %, mikä on selvästi isompi luku kuin tyttöjen vastaava 7,7 %. Pojista yli puolet harjoittelee enemmän kuin 15 tuntia viikossa. Tytöissä puolestaan alle 50 % harjoittelee yli 15 tuntia viikossa.

Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoista 33,3 % harjoittelee yli 20 tuntia viikossa. Salpausselän urheilulukiolla puolestaan 17,9 % harjoittelee keskimäärin yli 20 tuntia viikossa.

Joukkuelajeja ja yksilölajeja vertailtaessa yli 20h harjoittelevien osalta voidaan huomata selvä ero joukkuelajien hyväksi. Joukkuelajien urheilijoista 34 % harjoittelee yli 20 tuntia viikossa, kun yksilölajeilla vastaava luku on 5,3 %.



Kuvio 4. Keskimääräinen harjoitusmäärä viikossa.

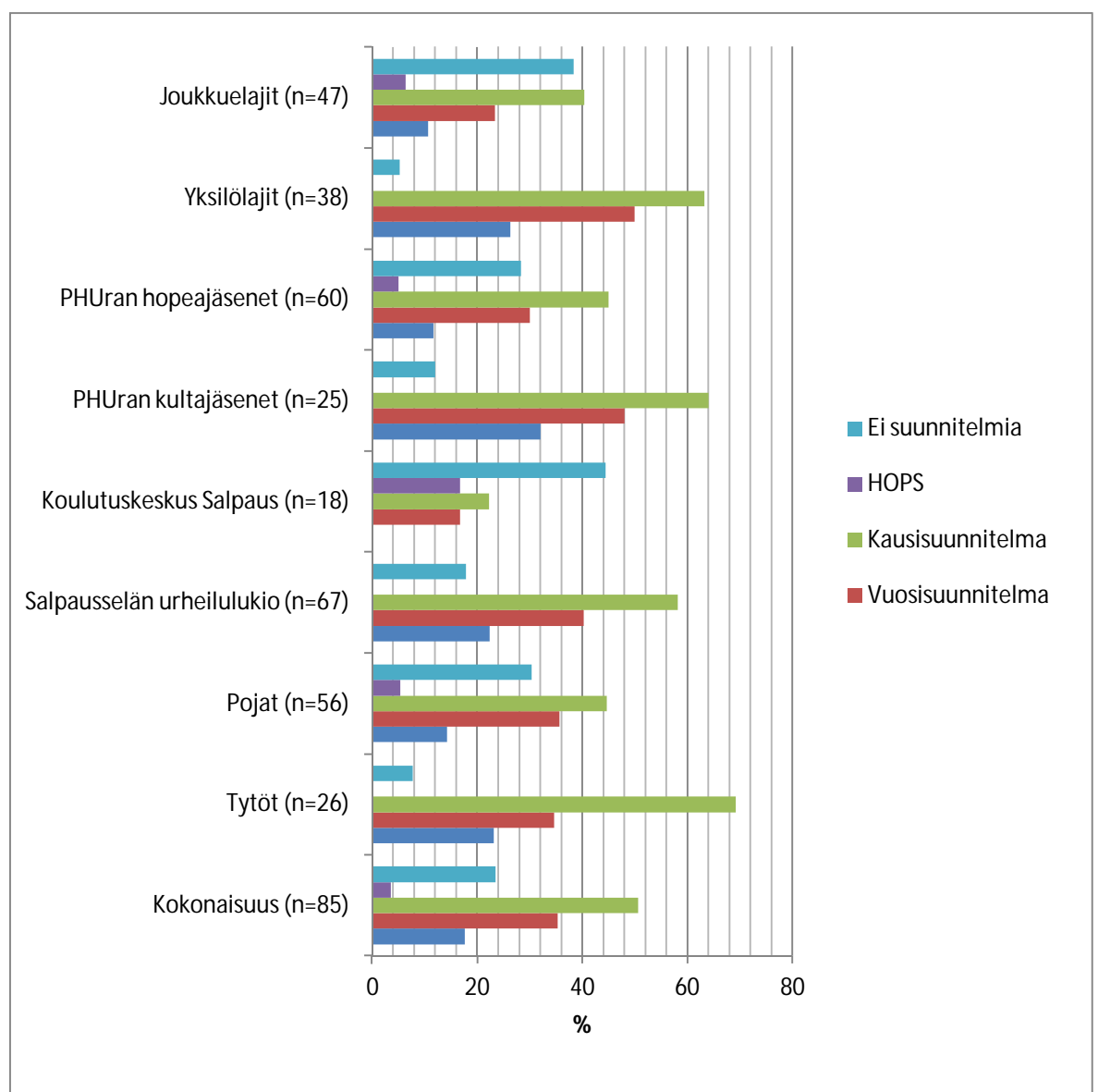
85,9 %:lla urheilijoista valmentaja on yli kolme kertaa viikossa mukana harjoituksissa. Ainoa vertailuryhmistä, jolla valmentajan läsnäolo yli kolme kertaa viikossa on jäänyt alle 80 %:iin vastaajista ovat yksilöurheilijat, joilla kyseinen luku on 78,9 %.

62,4 % urheilijoista ei tiedä valmentajansa valmentajakoulutustasoa. Huolimatta suuresta epätietoisien määrästä 24,7 %:lla on kuitenkin valmentajana ammattivalmentajatutkinnon tai korkeamman vastaavan käynyt henkilö. Joukkuelajien keskuudessa tähän vaihtoehtoon päätyi 31,9 % ja yksilölajeissa 15,8 %.

Lähes joka neljännellä vastaajalla (23,5 %) ei ole mitään vaihtoehtoina olleista harjoitus- ja opintosuunnitelmista (Kuvio 5). Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoista 44,4 %:lla ei ole tehnyt tai saanut itselleen kyseisiä suunnitelmia. Henkilökohtainen opintosuunnitelma löytyy koko joukosta vain kolmelta pojalta Koulutuskeskus Salpaukselta.

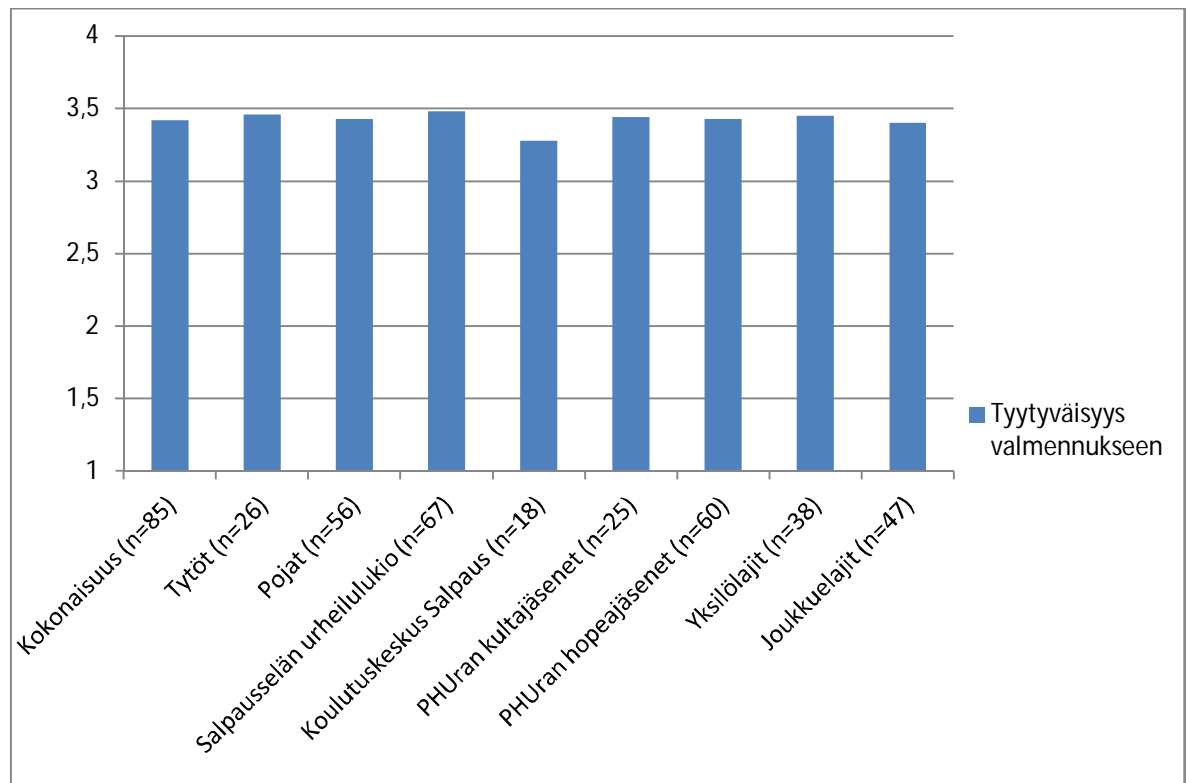
Tytöillä harjoittelun suunnitelmia on enemmän kuin pojilla. Tytöistä kausisuunnitelma löytyy 69,2 %:lla, vuosisuunnitelma 34,6 %:lla ja pitkäntähtäimen suunnitelma 23,1 %:lla vastanneista. Pojilla vastaavat luvut ovat kausisuunnitelman osalta 44,6 %, Vuosisuunnitelman osalta 35,7 % ja pitkäntähtäimen suunnitelmien osalta 14,3 %. Tytöistä 7,7 % ilmoitti, ettei heillä ole mitään vaihtoehtoja, kun taas pojilla luku oli 30,4 %.

Harjoituskausisuunnitelma oli vastauksista yleisin. Sen valitsi 50,6 % vastaajista.



Kuvio 5. Luodut harjoitus- ja opiskelussuunnitelmat

Urheilijat ovat tyytyväisiä valmennukseensa. Tyytyväisyydelle lasketusta keskiarvosta kaikkien urheilijoiden keskiarvo oli 3,42. Luvut keskiarvossa kuvastavat vastausvaihtoehtoja. 1=En ole tyytyväinen, 2=Hieman tyytymätön, 3= Melko tyytyväinen, 4= Erittäin tyytyväinen (kuvio 6).



Kuvio 6. Keskiarvo tyytyväisyydestä valmennukseen. 1=Ei tyytyväinen, 2=Hieman tyytymätön, 3= Melko tyytyväinen, 4=Erittäin tyytyväinen.

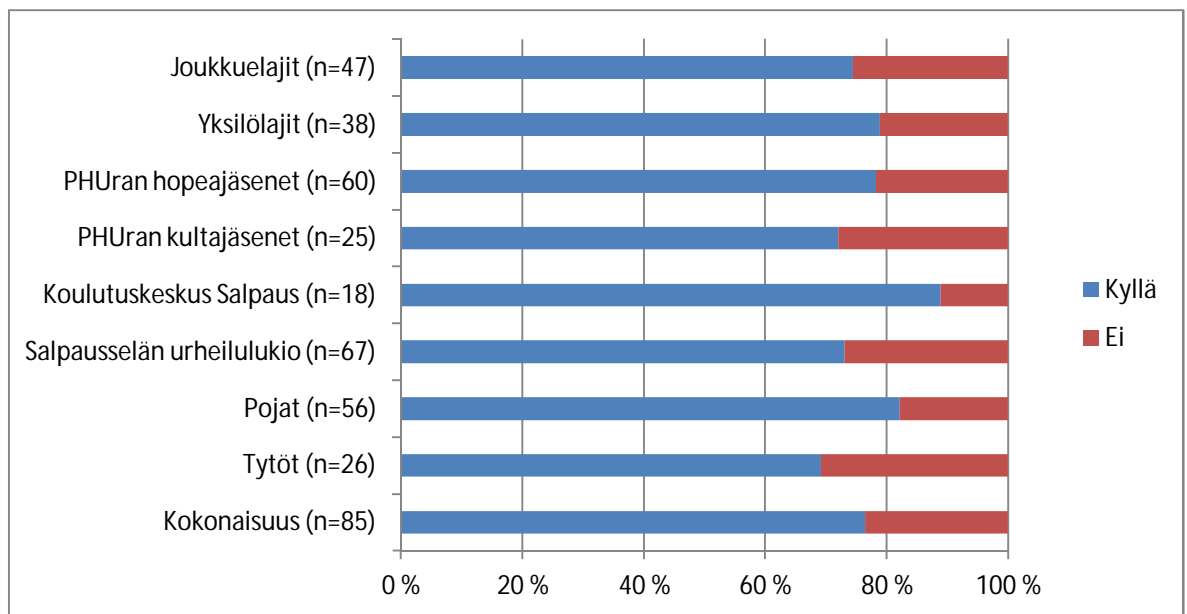
Urheilijat, jotka ovat erittäin tyytyväisiä valmennukseensa, perustelivat kantaansa seuraavanlaisilla kommentteilla: Valmennus on laadukasta, jokaisella pelaajalla henkilökohtainen valmentaja, palautteenanto erinomaista, valmennus on monipuolista.

Valmennukseensa tyytymättömillä perustelut puolestaan olivat: Ei ole luottoa valmentajaan, valmentaja on harvoin paikalla, valmentaja ei kuuntele urheilijoita tarpeeksi.

Urheilijoiden yleisimmät harjoituspaikat sijoittuvat ympäri Etelä-Suomea ja niistä on vaikea tehdä muita johtopäätöksiä kuin, että urheilijat ovat levittäytyneet lajista riippuen

moniin paikkoihin harjoittelemaan. Yleisimpiä vastauksia olivat Lahden urheilukeskuksen juoksusuora, kuntosalit, lenkkimaastot ja Lahden urheilutalo.

Urheilijoista 76,5 % on tyytyväisiä nykytilanteeseen harjoituspaikkojen ja välineiden saatavuuden kannalta (kuvio 7). Pojat ovat keskimäärin tyytyväisempiä kuin tytöt 82,1 %:n kyllä vastausten osuudella, joka tytöillä jäi 69,2 %:iin. Urheiluakatemia kultajäsenyys ei ole nostanut tässä kysymyksessä tyytyväisyyden tasoa suhteessa hopeajäseniin.



Kuvio 7. Tyytyväisyys harjoitustiloihin ja välineisiin

Harjoitustiloihin ja välineisiin tyytymättömät urheilijat nimesivät puutteiksi seuraavia asioita:

- Harjoituspaikkoja talvella. Myös omatoimiselle harjoittelulle.
- Salibandyhalli
- Uimareille 50m allas tai lisää ratatilaa
- Urheilukentät kesäisin varattu palloilijoille (Ei heittopaikkoja)
- Salpausselän lukion punttisalin varustelutasoa pitäisi parantaa
- Rullahiihtolatu/ensilumenlatu
- Lihashuoltovälineet esim. Pilates-rulla ja "kepit"
- Mikro/jääkaappi jäähallille eväitä varten

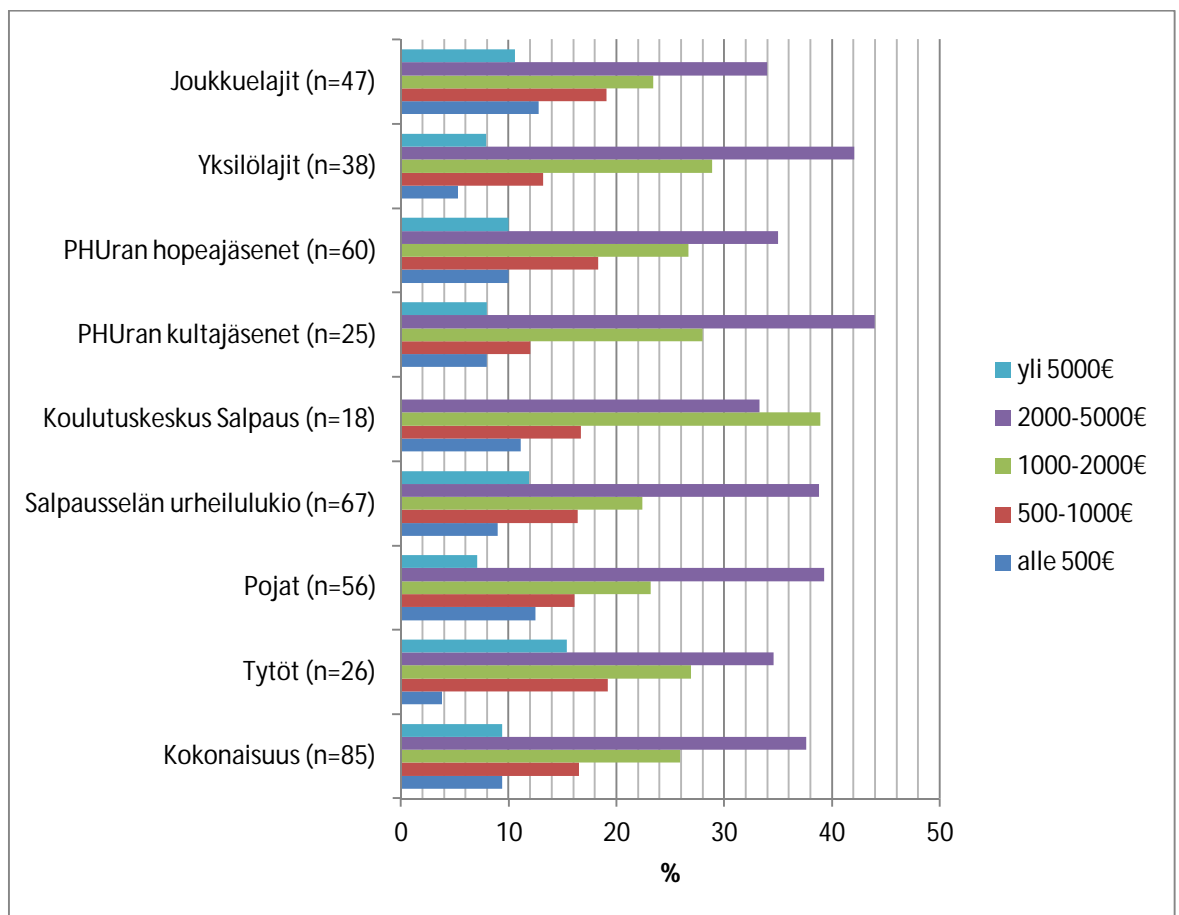
- Juoksusuoran tapaisia lämmitettyjä verkkapaikkoja

### 7.3 Urheilun rahoitus

37,6 % urheilijoista käyttää oman arvionsa mukaan 2000-5000€ urheiluun vuodessa (kuvio 8).

Yli 5000€ urheiluun kuluu 9,4 %:lla. Tytöistä 15,4 %:lla urheiluun kuluu yli 5000€ vuodessa. Pojilla luku on yli puolet pienempi ollen 7,1 %.

Oppilaitosten urheilijoita verratessa Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoilla kuluu vähemmän rahaa urheiluun vuodessa kuin Salpausselän urheilulukiolaisilla. Yli 5000€ kuluttavia ei ole Salpauksessa yhtään, kun taas Salpausselän urheilulukiolla vastaava luku on 11,9 %. Myös 2000-5000€ kuluttavissa Salpauksen luku on pienempi kuin Salpausselän urheilulukion.

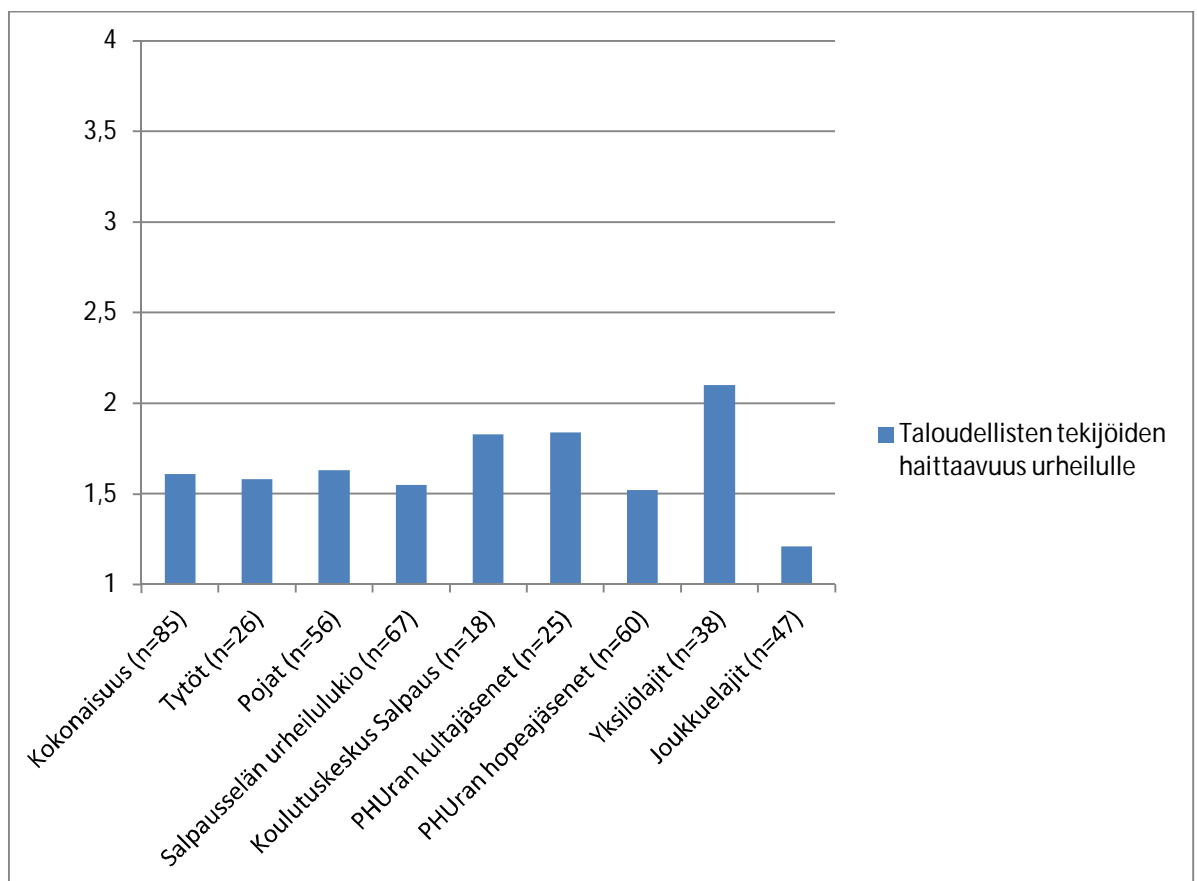


Kuvio 8. Urheilusta syntyvien kulujen määrä vuodessa.



Yli puolet (52,7 %) urheilijoista kokee, etteivät taloudelliset asiat häiritse ollenkaan heidän urheilu-uraansa (kuvio 9). Keskiarvona laskettuna taloudellisten asioiden haittaavuus saa luvun 1,61. 1=ei haittaa ollenkaan, 2=haittaa vähän, 3= haittaa paljon, 4=haittaa erittäin paljon.

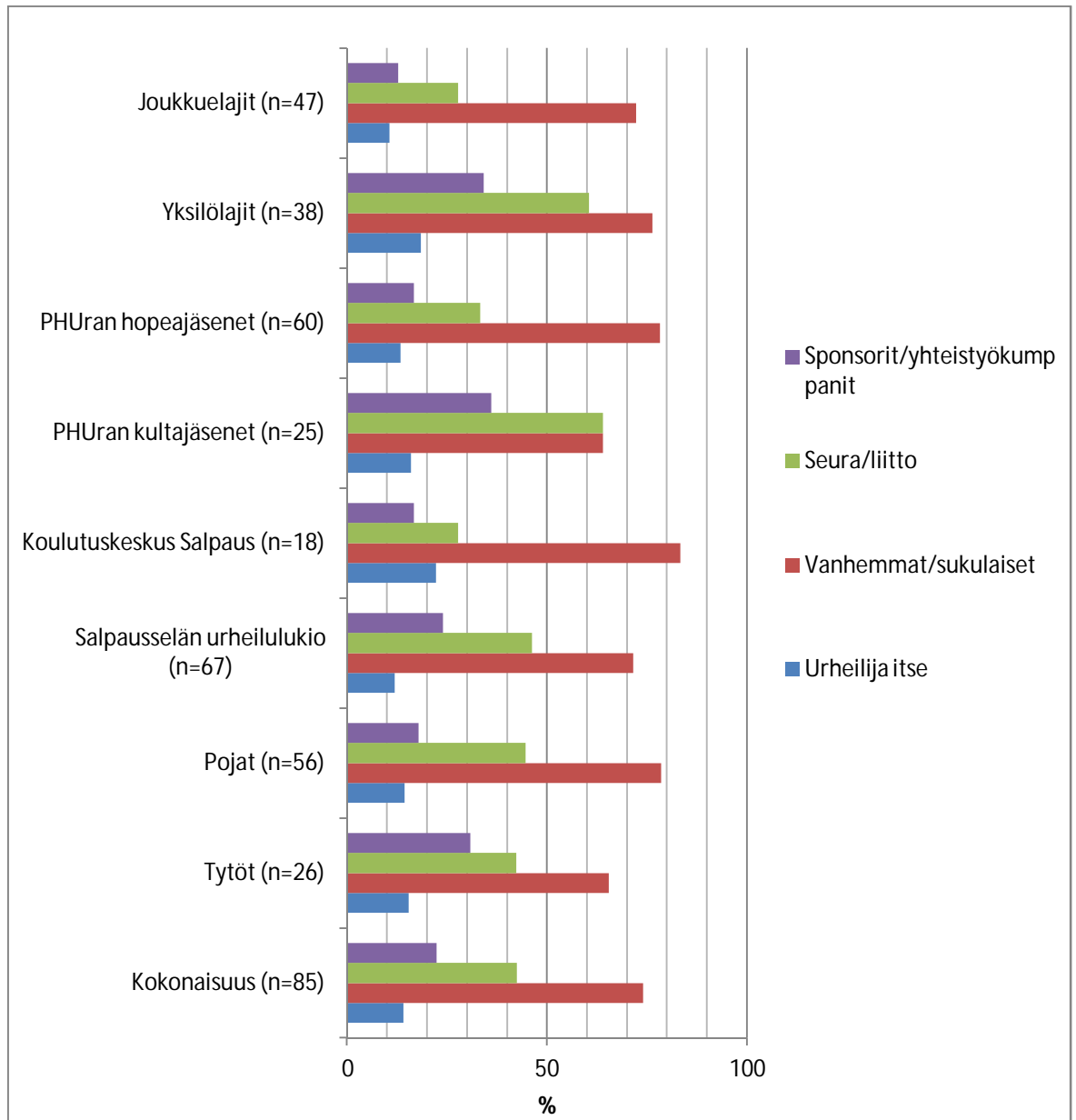
Erittäin paljon taloudelliset asiat haittaavat vain kahta Koulutuskeskus Salpauksen miespuolista opiskelijaa. Yksilölajien urheilijoita taloudelliset asiat häiritsevät enemmän kuin joukkuelajien urheilijoita. Yksilölajien puolelta 26,3 % taloudelliset asiat häirisevät paljon tai erittäin paljon. Joukkuelajien puolella taloudelliset asiat eivät häiritse erittäin paljon yhtäkään urheilijaa. Urheilusta syntyvien taloudellisten haittojen kokemus on riippuvainen lajivalinnasta  $P=0,00018$ , joka on tilastollisesti erittäin merkittävä.



Kuvio 9. Keskiarvo urheilijoiden kokemuksesta taloudellisten asioiden haittaavuudesta urheilu-uralle. 1= ei haittaa ollenkaan, 2= haittaa vähän, 3= haittaa paljon, 4= haittaa erittäin paljon.

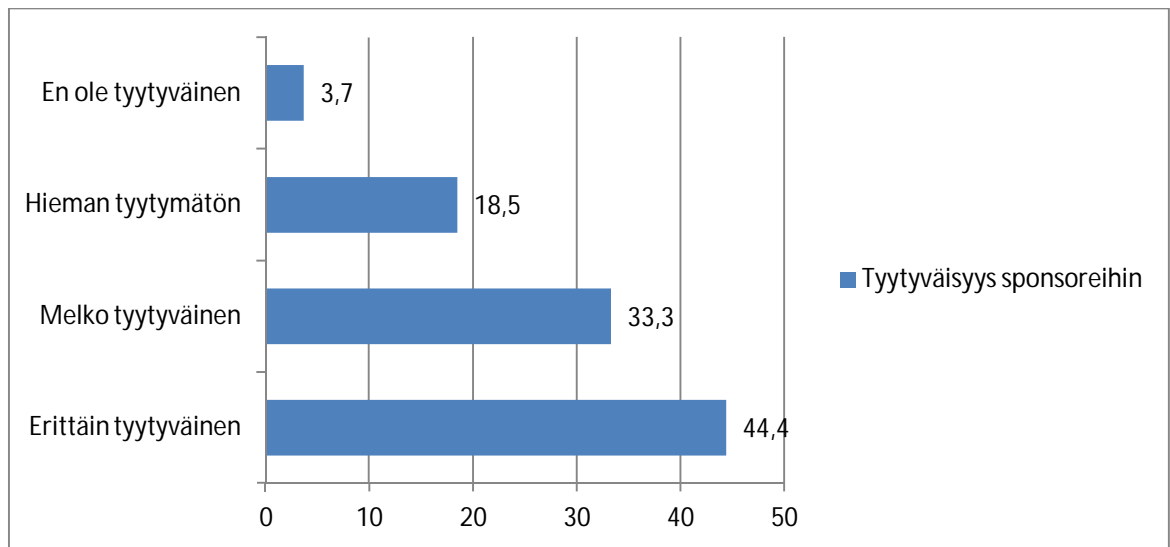
15-19-vuotiailla urheilijoilla ovat vanhemmat/sukulaiset selvästi suurin maksajaryhmä (kuvio 10). Urheilijoista 74,1 %:lla vanhemmat/sukulaiset ovat yksi kulujen maksajaryhmistä. Urheilijoista 14,1 % maksaa itse urheilusta syntyviä kulujaan. Sponsoreita ja/tai yhteistyökumppaneita on reilulla viidenneksellä urheilijoista (22,4 %).

Tytöistä 30,8 %:lla on sponsoreita tai yhteistyökumppaneita maksajina, kun vastaavasti pojilla luku jää 17,9 %:iin.



Kuvio 10. Urheilusta syntyvien kulujen maksajat.

Sponsorisopimuksiinsa on melko tai erittäin tyytyväisiä 77,7 % urheilijoista. Vain 3,7% vastanneista ei ole tyytyväisiä (Kuvio 11).

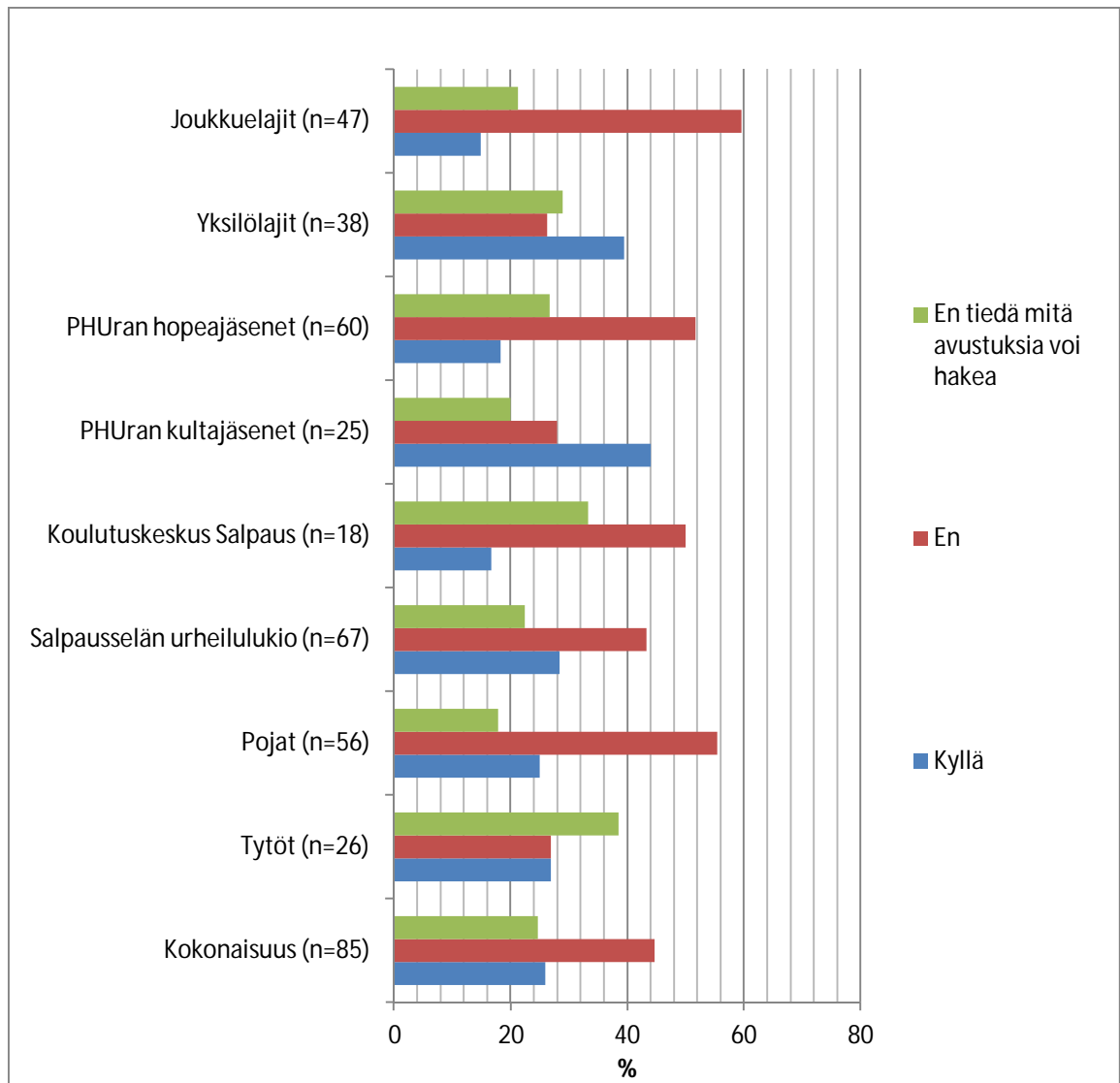


Kuvio 11. Tyytyväisyys sponsoreihin prosentteina (n=27)

Reilu neljännes (25,6 %) urheilijoista on hakenut avustusta opiskelua tai urheilua varten vuodella 2013 (kuvio 12). 24,7 % urheilijoista ei tiedä, mitä avustuksia he voisivat hakea.

Tytöissä ja pojissa ei ole keskenään suuria eroja hakeneiden määrän välillä. Tietoisuus avustuksista on kuitenkin tytöillä selvästi heikompaa kuin pojilla. Tytöistä 38,5 % ei tiedä mitä avustuksia he voisivat hakea, kun taas pojista vastaava luku on 17,9 %.

Yksilö- ja joukkuelajien välillä puolestaan on selvä ero. Yksilölajeista 39,5 % urheilijoista on hakenut avustuksia, kun taas joukkuelajeissa vastaava luku on 14,9 %.



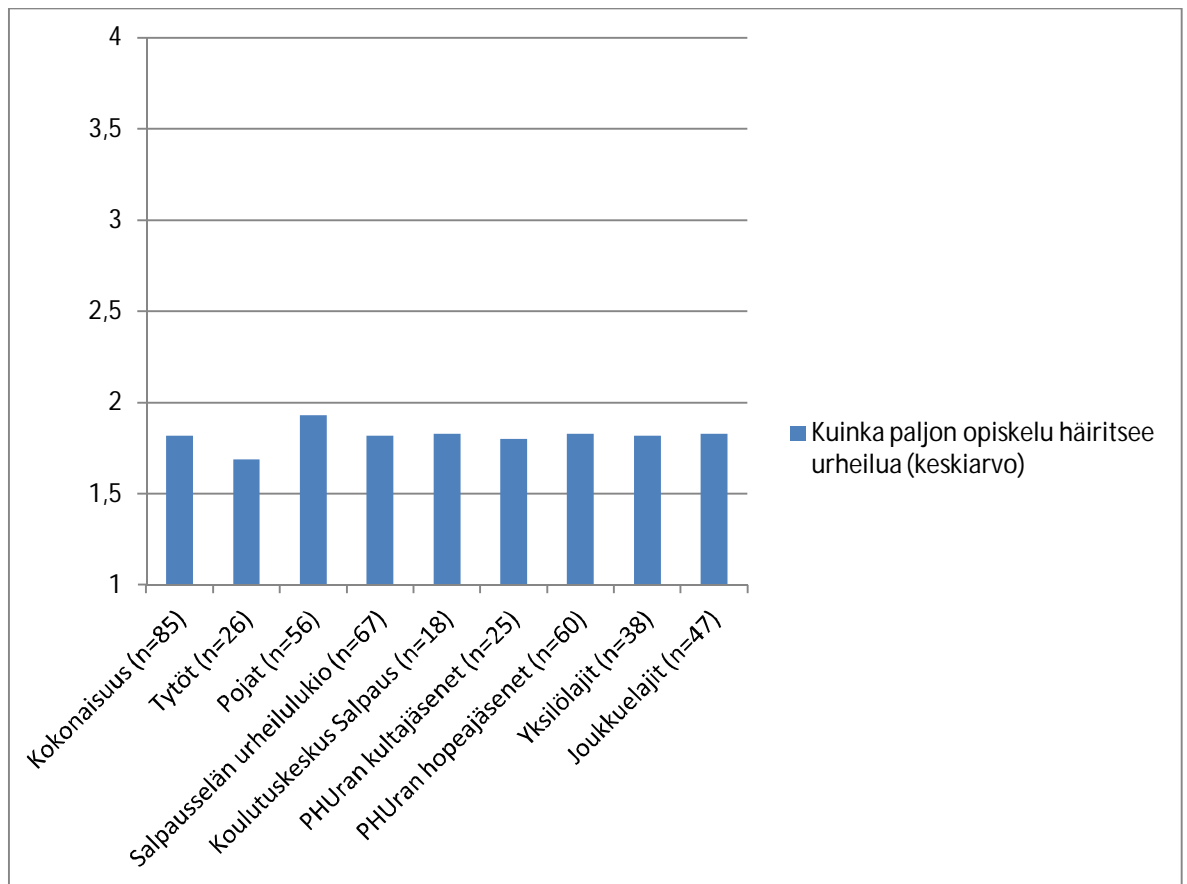
Kuvio 12. Taloudellisten avustusten hakeminen vuodelle 2013.

Selvästi eniten kuluja urheilussa syntyy harjoitus- ja kilpailumatkoista, leireistä, välineistä ja kausimaksuista.

## 7.4 Urheilu ja opiskelu

62,4 % urheilijoista kokee opiskelun häiritsevän urheilua vähän ja 24,7% ei koe sen häiritsevän ollenkaan (kuvio 13). Yhteensä 7,1 % koko vastaajajoukosta kokee opiskelun häiritsevän urheilua joko paljon tai erittäin paljon. Keskiarvona laskettuna opiskelun koetaan häiritsevän urheilu-uraa lukua 1,82 vastaava määrä. Keskiarvossa luvut tarkoittavat seuraavaa: 1= Ei häiritse, 2= Häiritsee vähän, 3= Häiritsee paljon, 4= Häiritsee erittäin paljon.

Tyttöjen urheilu-uraa opiskelu näyttää häiritsevän vähemmän kuin poikien. Tyttöjen vastausten keskiarvo oli 1,69 ja poikien 1,93.



Kuvio 13. Keskiarvo kokemuksesta paljonko opiskelu häiritsee urheilu-uraa. 1=Ei häiritse, 2=häiritsee vähän, 3=Häiritsee paljon, 4=Häiritsee erittäin paljon.

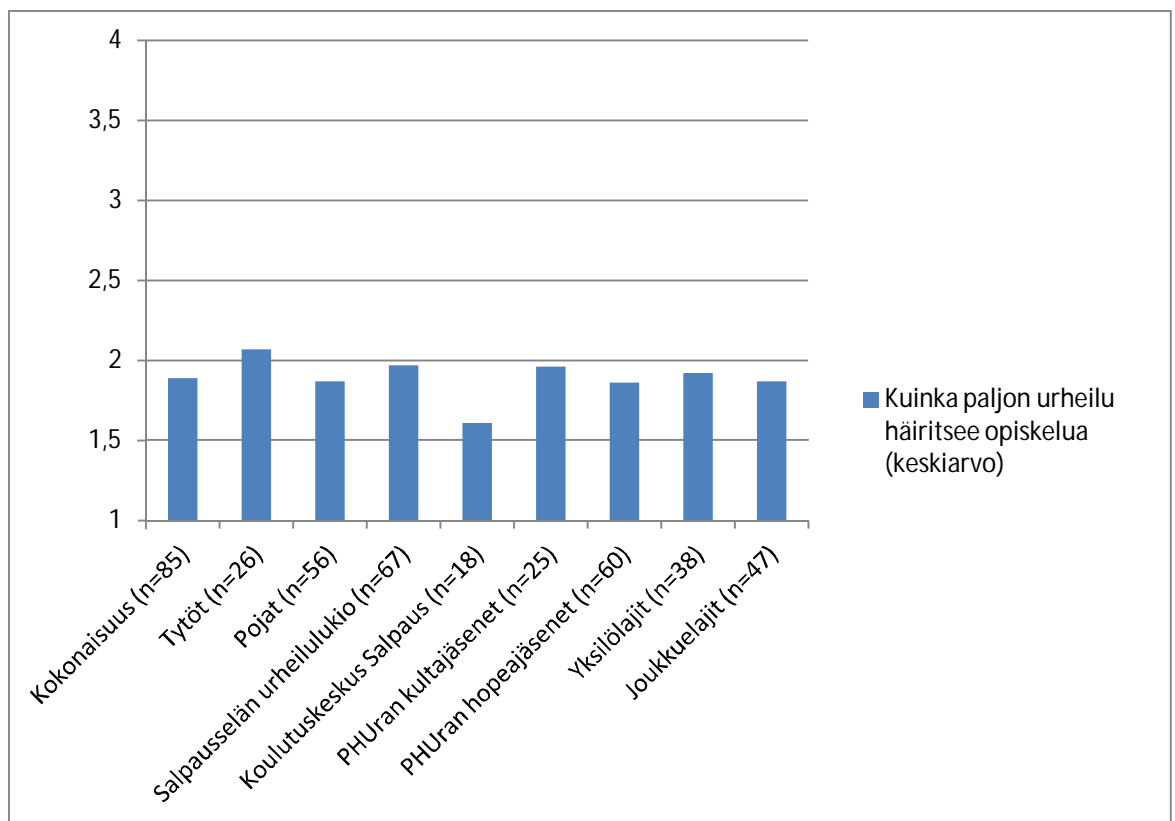
Urheilijat, jotka kokevat opiskelun häiritsevän urheilua paljon tai erittäin paljon, saivat perustella vastaustaan. Vastaajat nimesivät seuraavia syitä:

- Ylimääräinen stressi
- Vie yöunta pois
- Koulun käyminen vaikuttaa urheilusuorituksiin negatiivisesti
- väsymys koulusta syö tehon treeneistä
- Joskus joutuu olemaan pois reeneistä
- Rakennusalan työajat ovat urheilun kannalta huonot
- Ei pääse aina ajoissa hallille
- Treenimäärä jää koulun vuoksi liian pieneksi kv. tasoa ajatellen

Urheilun koettiin häiritsevän enemmän opiskelua kuin päinvastoin (Kuvio 14). Siltikin vastausten keskiarvoksi kaikkien urheilijoiden osalta tuli 1,89. Keskiarvossa luvut tarkoittavat seuraavaa: 1= Ei häiritse, 2= Häiritsee vähän, 3= Häiritsee paljon, 4= Häiritsee erittäin paljon.

Tytöt kokevat urheilun häiritsevän heidän opiskelemistaan enemmän kuin pojat. Poikien keskiarvo oli 1,87 ja tyttöjen 2,07.

Oppilaitosten kesken vastauksissa saatiin selkeä ero. Lukiossa opiskelevien keskiarvo oli 1,97 ja ammattikoulussa opiskelevien 1,61.



Kuvio 14. Keskiarvo kokemuksesta paljonko urheilu häiritsee opiskelua. 1=Ei häiritse, 2=häiritsee vähän, 3=Häiritsee paljon, 4=Häiritsee erittäin paljon.

Urheilijat, jotka kokivat urheilun häiritsevän opiskelua paljon tai erittäin paljon, saivat perustella vastaustaan. Vastaajat nimesivät seuraavia syitä:

- Ajanpuute
- Poissaolot
- Treenit vievät energian koulutyöstä

- Motivaation löytäminen molempiin haasteellista
- Koeviikot ongelmallisia
- Ei saa yhtäjaksoista opiskelurytmiä

Urheilijoiden kehitysideoita opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Seuraavia asioita tuotiin esille:

- Sisäoppilaitos tyylinen opiskelumahdollisuus, jossa saisi yhdistettyä urheilun ja opiskelun
- Urheilulukioita tulisi olla useammalla paikkakunnalla tai urheilulukion "etäopiskelumahdollisuuksia" tavallisissa lukioissa
- Iltaharjoitusten ajankohdat tulisivat olla aikaisemmat, nykyisin ovat illalla myöhään ja vaikuttavat jaksamiseen koulussa
- Koulussa tulisi olla enemmän valinnaisuutta (vrt. Norjan hiihtolukio)
- Aamutreeneistä liian kiire kouluun
- Ruokailu on liian myöhään suhteessa aamutreenien ajankohtaan
- Liikkuminen koti-koulu-treenit välillä vaikeaa (Voiko helpottaa mitenkään?)
- Urheilijan tulee itse tehdä parempi aikataulutus, jolloin molemmat onnistuvat
- Koulujuttuja enemmän loma-ajoille, jolloin niitä on enemmän aikaa tehdä
- Lisää tilannekohtaista joustoa

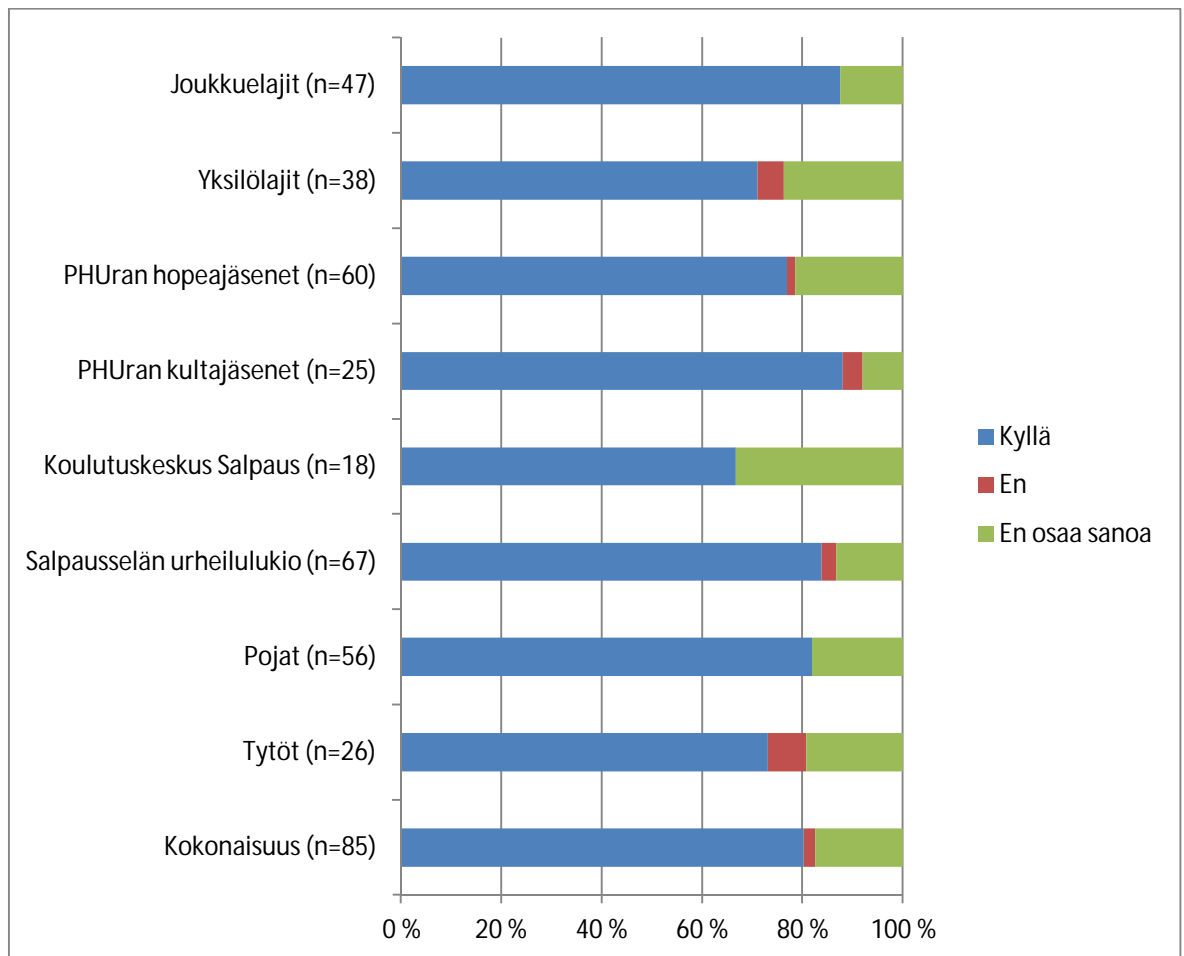
## 7.5 Tulevaisuus

81,2 % urheilijoista ajattelee jatkavansa urheilu-uraansa myös valmistuttuaan toiselta asteelta (kuvio 15). Vain kaksi vastaajaa ilmoitti, että heidän uransa ei jatku valmistumisen jälkeen.

Eniten epävarmuutta uransa jatkosta löytyi Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoista. Heistä 33,3 % ei osaa sanoa tässä vaiheessa jatkuuko urheilu-ura. Lukiolaisten keskuudessa vastaava luku on 13,4 %.

Joukkuelajien urheilijoiden keskuudessa usko uran jatkumisesta on varmempaa kuin yksilölajien urheilijoilla. Joukkuelajien urheilijoista 89,4 % aikoo jatkaa uraansa toisen

asteen opintojen jälkeen. Yksilölajeilla vastaavasti 71,1% aikoo jatkaa urheilemista. Lajivalinnan merkitys urheilijan uskolle uran jatkumisesta  $P=0,031793$  on tilastollisesti merkittävä.



Kuvio 15. Usko uran jatkumisesta oppilaitoksesta valmistumisen jälkeen.

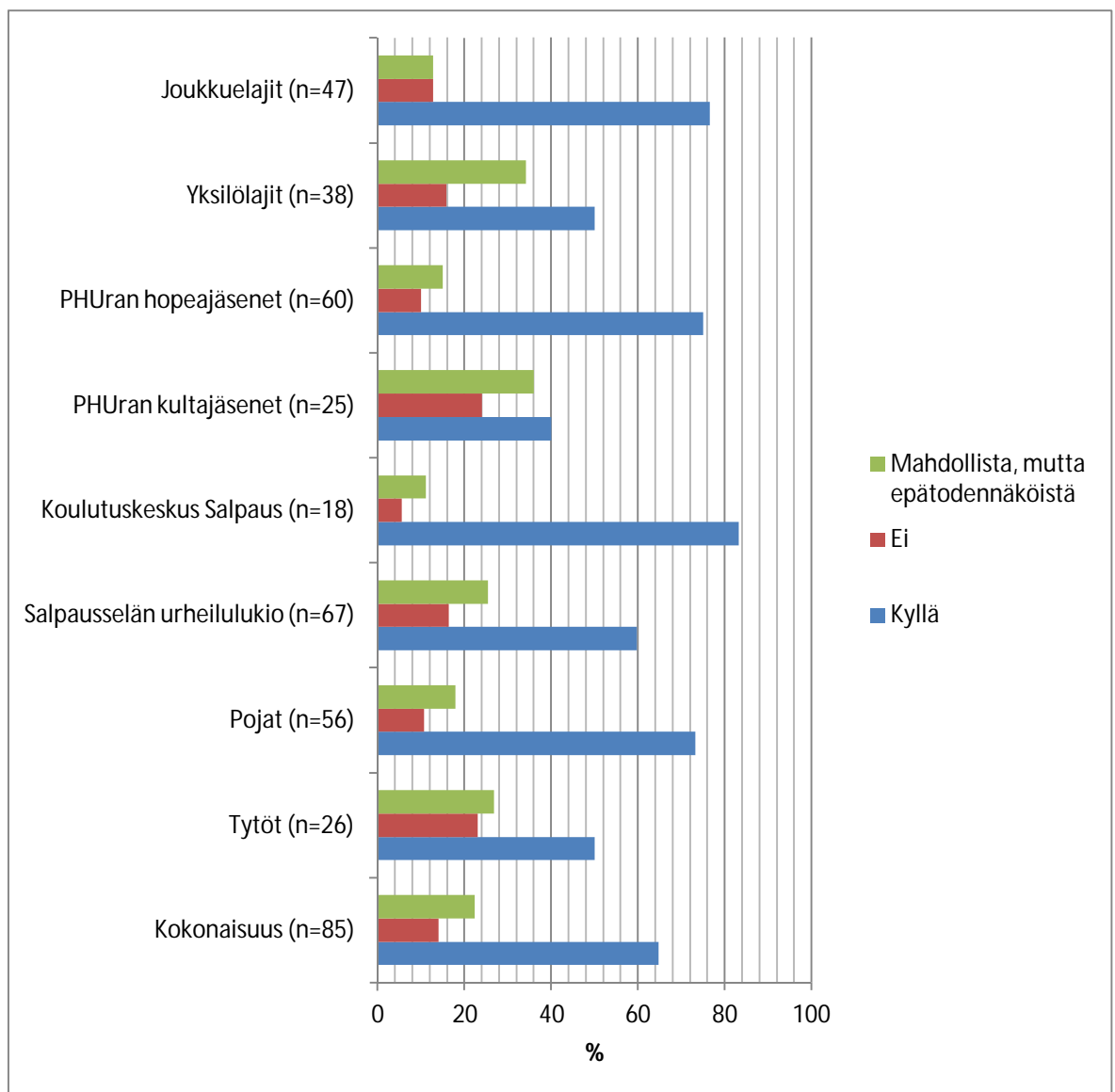
64,7 % urheilijoista näkee ammattilaisuuden mahdollisuutena omassa lajissaan Suomessa (kuviot 16). 14,1 % ei pidä ammattilaisuutta mahdollisena ja 22,4 % pitää sitä mahdollisena, mutta epätodennäköisenä.

Pojat uskovat enemmän ammattilaisuuden mahdollisuuteen lajeissaan kuin tytöt. Pojista 73,2 % uskoo ammattilaisuuden mahdollisuuteen, kun taas tytöistä vastaavasti 50 % ajatteli niin. Sukupuolen riippuvuus urheilijan uskoon mahdollisuudesta ammattilaisuuteen  $P=0,039127$  on tilastollisesti merkittävä.



Joukkuelajien urheilijoiden keskuudessa usko ammattilaisuuden mahdollisuuteen on selkeästi yleisempää kuin yksilölajien keskuudessa. Joukkuelajien urheilijoista 76,6 % vastasi kysymykseen kyllä, kun taas kyllä vastauksia yksilöurheilijoiden puolelta tuli 50 %. Lajivalinnan riippuvuus uskoon ammattilaisuuden mahdollisuudesta  $P=0,01074$  on tilastollisesti merkittävä.

Vertailuryhmistä Päijät-Hämeen urheiluakatemian kultajäsenien kyllä vastausten määrä oli pienin. Heistä 40 % vastasi kysymykseen kyllä.



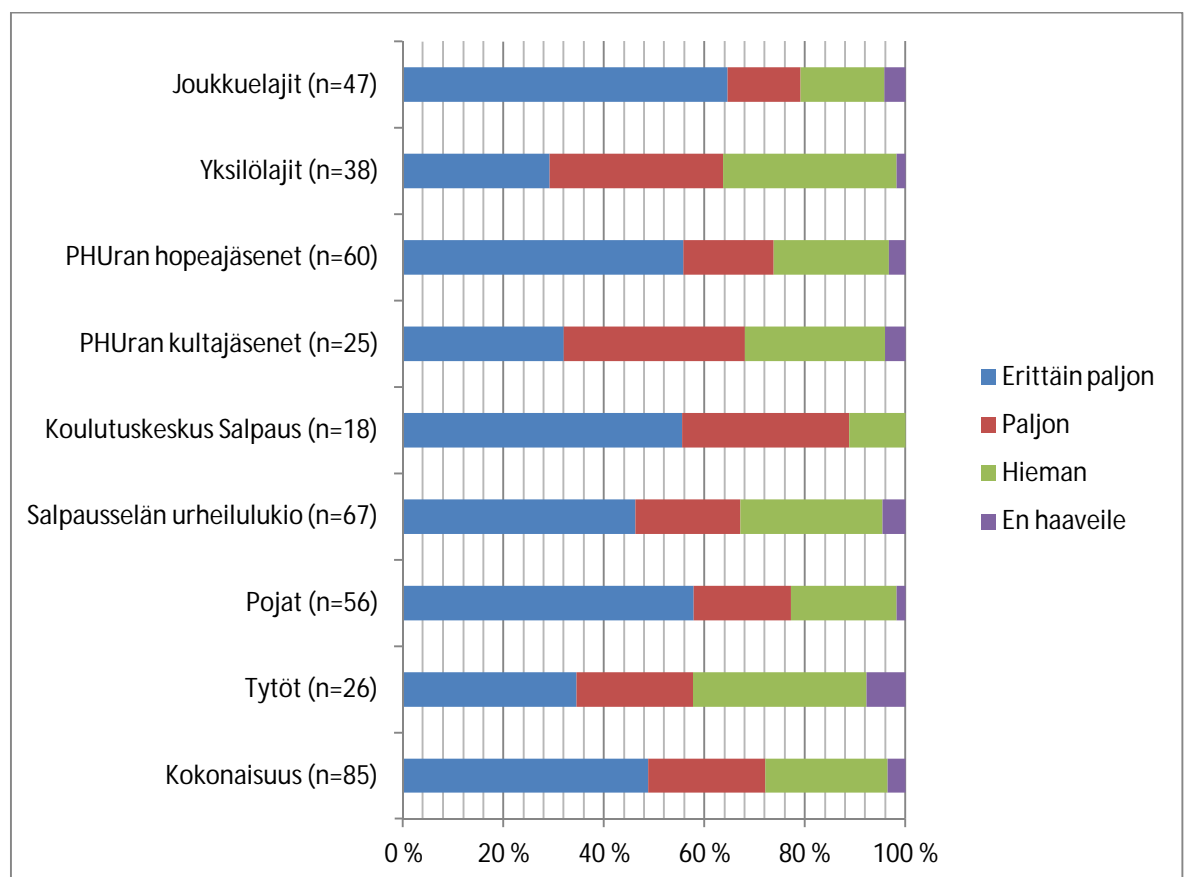
Kuvio 16. Urheilijoiden ajatus mahdollisuudesta ammattilaisuuteen Suomessa omissa lajeissaan.

71,9 % urheilijoista haaveilee ammattiurheilijan urasta paljon tai erittäin paljon (kuvio 17).

Vertailtavista ryhmistä tytöt haaveilevat ammattilaisuudesta vähiten, heistäkin silti 57,7 % on vastannut haaveilevansa ammattilaisuudesta paljon tai erittäin paljon. Pojissa vastaava luku on 78,5 %.

Koulutuskeskus Salpauksen urheilijat haaveilevat selkeästi eniten ammattiurheilijan urasta. Heistä erittäin paljon tai paljon ammattilaisuudesta haaveilee 88,8 %.

Joukkuelajien keskuudessa erittäin paljon ammattilaisuudesta haaveilevien määrä on 66 %, joka on selvästi suurempi, kuin yksilölajien vastaava eli 28,9 %. Haaveilu ammattiurheilijan urasta on riippuvainen lajivalinnasta  $P=0,005468$ , joka on tilastollisesti merkittävä.



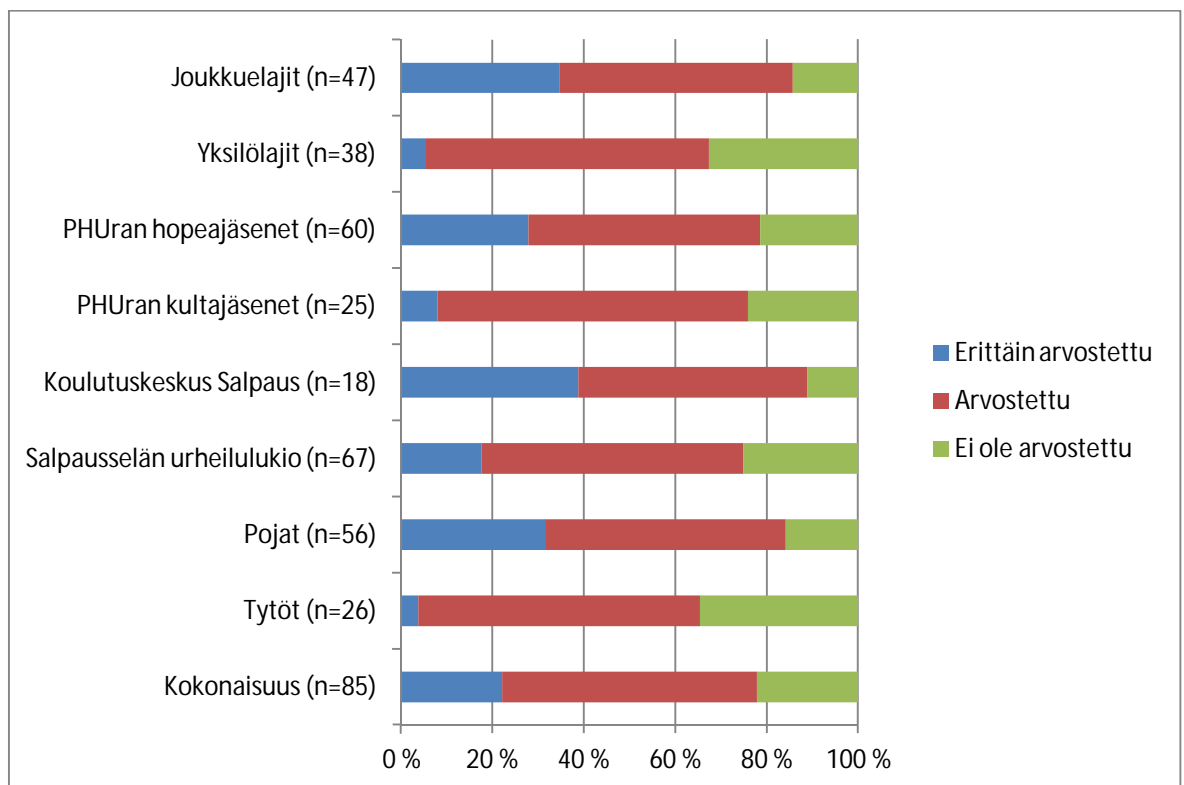
kuvio 17. Haaveilu ammattiurheilijan urasta.

22,4 % urheilijoista pitää urheilijan uraa erittäin arvostettuna valintana (kuvio 18). Yhtä suuri joukko urheilijoita ei koe urheilun olevan arvostettu uravalinta. Laskettaessa

yhteen erittäin arvostettuna ja arvostettuna urheilua pitävät nousee urheilijoiden määrä 78,9 %:iin.

Pojat kokevat urheilijan uran arvostetumpana kuin tytöt. Tytöistä vain 3,8 % vastasi vaihtoehdon erittäin arvostettu, kun taas pojilla vastaava luku on 32,1 %. Tytöistä 34,6 % vastasi, ettei urheilu ole arvostettu uravalinta. Pojista näin ajatteli 16,1 %. Kokemus urheilun arvostuksesta uravalintana on riippuvainen sukupuolesta  $P=0,007167$ , joka on tilastollisesti merkittävä.

Yksilö- ja joukkuelajien välille syntyi tässä kysymyksessä selvä ero. Joukkuelajien urheilijoista erittäin arvostettuna urheilu-uraa pitää 36,2 % ja ei arvostettuna 14,9 %. Yksilölajien urheilijoista erittäin arvostettuna urheilu-uraa pitää 5,6 % ja ei arvostettuna 31,6 %. Kokemus urheilun arvostuksesta uravalintana on riippuvainen lajivalinnasta  $P=0,001477$ , joka on tilastollisesti merkittävä.



Kuvio 18. Kokemus urheilun arvostuksesta uravalintana

## 7.6 Urheilijoiden vapaa sana: Mikä on hyvin ja mitkä asiat vaativat lisää huomiota?

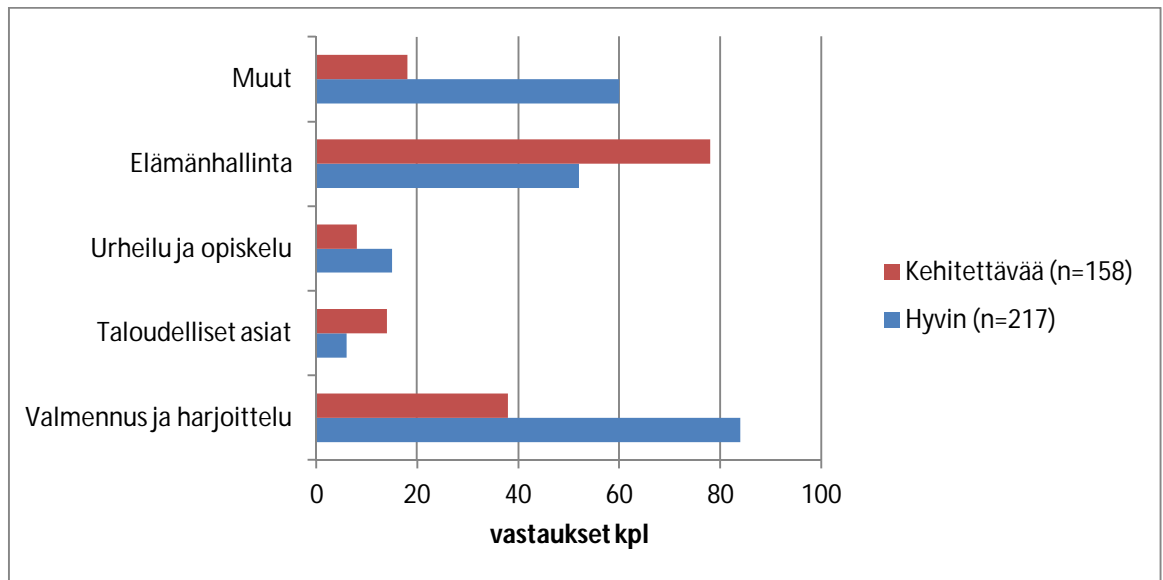
Seuraavia asioita listattiin olevan hyvin (n=217) (Kuvio 19):

- Harjoittelua ja valmennusta kehuvia vastauksia oli 84. Valmennusta ja harjoittelua käsittelevistä asioista nostettiin esille muun muassa seuraavanlaisia kohtia: Valmennus, harjoitusmahdollisuudet, koulun aamuharjoitukset, harjoitusmäärä, harjoittelun laatu.
- Rahoitukseen liittyistä kohdista nostettiin esille rahoitus, taloudellinen tilanne ja hyvät yhteistyösopimukset. Näihin löytyi yhteensä kuusi vastaajaa.
- Urheiluun ja opiskeluun liittyviä vastauksia tuli yhteensä 15. Ne jakaantuivat seuraaviin vastauksiin: koulun tuomat mahdollisuudet, yleisesti opiskelu ja urheilun auttaminen keskittymiseen koulussa.
- Elämänhallintaan ja terveyteen liittyviä vastauksia tuli yhteensä 52. Aiheeseen liittyvistä vastauksista suurin osa valitsi terveyden, ravitsemuksen, fyysisen kunnon, sosiaaliset suhteet ja urheilulliset elämäntavat.
- Loput vastaukset kuuluvat ryhmään muut. Niitä on yhteensä 60. Paljon kannatusta saaneita vastauksia ovat tukijoukot, joukkue, hyvä organisaatio taustalla ja motivaatio. Muita vastauksia olivat seuran ilmapiiri, rooli joukkueessa, oma lajitietoisuus, perhe-elämä ja kaverit.

Seuraavia asioita tulisi parantaa (n=158)

- Valmennukseen ja harjoitteluun liittyviä vastauksia tuli yhteensä 38. Luku on selvästi pienempi, kuin ”seuraavat asiat ovat hyvin” kohdassa. Parannettavaa valmennuksen ja harjoittelun osalta koetaan olevan seuraavissa asioissa: omatoiminen harjoittelu, lihashuolto, harjoitusajat, välimatkat, harjoituspaikkojen puute, liian pienet harjoitusmäärät ja suunnitelmallisuus.
- 14 urheilijaa vastasi rahoituksen olevan asia, johon kaipaisivat parannusta.
- 8 urheilijaa kokee, että opiskeleminen on asia, jota tulisi kehittää jatkossa.
- 78 urheilijaa vastasi elämänhallintaan ja terveyteen liittyvän vastauksen. Selkeästi näistä suurin osa liittyy lepoon, uneen, ravintoon ja syömisten ajoittamiseen, stressiin ja ajanpuutteeseen/ajankäyttöön.

- Loput vastaukset kuuluvat ryhmään muut. Niitä on yhteensä 18. Vastaukset ovat jakautuneet niihin tasaisesti. Vastauksia olivat olosuhteet Suomessa, lajien välisen yhteistyön kehittäminen, akatemian tuen kohdistuminen vain tiettyihin lajeihin, rentoutuminen, taustaorganisaation toiminta, joukkueen motivaatio, kyydit harjoituksiin, lajin koko ja keskittyminen.



Kuvio 19. Urheilijoiden itse nimeämät asiat, mitkä ovat hyvin tai missä on kehitettävää.

## 8 Pohdinta

Urheilijat olivat selkeästi tyytyväisiä valmennukseen, harjoitteluun ja harjoitusolosuhteisiin liittyviin tekijöihin. Harjoitusmäärät urheilijoilla olivat hyvällä tasolla. Esimerkiksi pojista yli 50 % harjoittelivat yli 15 tuntia viikossa ja kaikki kyselyyn vastanneet tytöt harjoittelivat vähintään kymmenen tuntia viikossa. Suuri osa näistä harjoitustunneista oli mahdollistunut urheiluoppilaitokseen pääsemällä, jolloin urheilijoille oli esimerkiksi 1,5 tunnin aamuharjoitukset kolme kertaa viikossa. Keskimääräisten harjoitustuntien arvioimisessa oli omat haasteensa, koska siinä pitäisi ottaa huomioon harjoituskausien välinen vaihtelu. Lisäksi suunnitelmallisuuden määrä myös valmennuksellisella puolella oli melko vähäistä, joka vaikeuttaa entisestään keskimääräisten harjoitustuntien arviointia. Suurella osalla heistä harjoituksia kuitenkin tulee määrällisesti riittävästi.

Valmennuksen ja harjoittelun osalta valmentajat olivat läsnä harjoituksissa riittävän usein. Vain 14,1 %:lla urheilijoista valmentaja oli paikalla alle neljä kertaa viikossa. Joukkuelajeissa valmentajan läsnäolo harjoituksissa oli tietenkin silti vielä yleisempää, mutta tällöin valmentaja on paikalla suurempaa joukkoa varten. Tämä vastaus ei välttämättä kerro koko totuutta, sillä suurella osalla urheilijoista oli kolme kertaa viikossa aamuharjoitukset valmentajan johdolla koulun puolesta. Kyselyssä ei otettu kantaa siihen, käsittääkö valmentajan läsnäolo henkilökohtaisen valmentajan vai kaikki valmentajat. Joillain urheilijoilla voi olla tilanne, että koulun ulkopuolisissa harjoituksissa ei ollut koskaan valmentajaa paikalla. Joka tapauksessa urheiluoppilaitosten tarjoamat valmentajat ja aamuharjoitukset ovat erittäin suuri etu niissä opiskeleville urheilijoille.

Taloudelliset asiat olivat urheilun kannalta hyvin suurimmalla osalla urheilijoista. Yli puolet vastaajista koki, etteivät ne häirinneet ollenkaan heidän urheilemistaan. Joukkuelajeissa urheilusta syntyneet kulut häiritsivät urheilijoita selkeästi vähemmän kuin yksilöurheilijoita. Hyvä asia oli, että kun keskimääräisesti urheilijat eivät kokeneet raha-asoiden häiritsevän heidän uraansa, he eivät myöskään kantaneet siitä ylimääräistä stressiä. Tällöin he pystyivät tässä vaiheessa uraansa keskittymään paremmin urheiluun ja opiskeluun. Urheilu ei välttämättä kuitenkaan ollut taloudellisesti näin helppoa.

Kaikki urheilijat eivät ehkä olleet osanneet arvioida oikein syntyneitä kuluja vuodessa, koska vanhemmat hoitivat suurimmalla osalla urheilusta aiheutuneet kulut. Taloudelliset asiat saattoivat siis häiritä urheilijoiden vanhempia, mutta toistaiseksi nämä urheilijat olivat saaneet keskittyä itse urheilemiseen ja opiskelemiseen.

Urheilun ja opiskelun yhdessä tekeminen näyttäisi onnistuneen Salpausselän urheilulukiossa ja Koulutuskeskus Salpauksessa hyvin. Suurin osa urheilijoista koki urheilun ja opiskelun häiritsevän toisiaan vain vähän. Syyt tähän olivat lähinnä ajalliset. Satunnaisista poissaoloista huolimatta urheileminen ja opiskelu kuitenkin toimivat hyvin yhdessä Lahden urheiluoppilaitoksissa ja monet urheilijatkin osasivat arvostaa sitä. Opiskelu urheiluoppilaitoksessa oli joustavampaa, kursseja sai suoritettua urheilemalla ja esimerkiksi käymällä koulun järjestämän valmentajakoulutuksen (Salpausselän urheilulukio 2013). Molemmissa oppilaitoksissa olisi mahdollisuus käydä opinnot myös neljässä vuodessa, mikä poistaisi urheilijoilta vielä ajankäytön ongelmia. Lisäksi urheilijoiden suuri määrä samassa opiskelupaikassa mahdollistaa hyvän vertaistuen ja auttaa nuorten urheilijaidentiteetin rakentumista.

Alle neljännes vastaajista ei kokenut urheilua arvostettuna uravalintana. Joukkuelajien ja miespuolisten urheilijoiden keskuudessa urheilu koettiin arvostetuksi tai erittäin arvostetuksi asiaksi. Tämä vastaus heijasteli myös haaveiluun ja uskoon mahdollisuudesta ammattilaisuuteen urheilussa. Suurin osa vastaajista joukkuelajeissa ja pojissa haaveilee paljon ammattilaisuudesta ja uskoo siihen. Yksilölajien kohdalla ja tytöillä tulokset olivat myös hyvät, mutta eivät nousseet samalle tasolle poikien ja joukkuelajien urheilijoiden kanssa. Koska urheilua pidetään tärkeänä, arvostettuna ja mahdollisena uravalintana, oli suurimmalla osalla urheilijoista vielä tässä vaiheessa uran jatko selvää toisen asteen oppilaitoksesta valmistuessa.

Valmennuksen ja harjoittelun suhteen suurimmat kehityskohteet olivat harjoittelun suunnitelmallisuuden kehittämisessä. Vaikka urheilijat olivatkin tyytyväisiä valmennukseensa ja heidän harjoitusmääränsä olivat hyvät, löytyi heiltä silti harjoitussuunnitelmia ja opintosuunnitelmia yllättävän vähän. Kausisuunnitelma oli noin joka toisella vastaajalla olemassa, mutta muiden suunnitelmien määrät jäivät selkeästi vähäisemmiksi. Esimerkiksi pitkäntähtäimen suunnitelmaa ei ollut kuin

vajaalla 20 %:lla urheilijoista. Oliko harjoittelun laatu oikeasti niin hyvällä tasolla, kuin urheilijat itse antoivat ymmärtää, vai eikö heillä vain ollut tietoa/kokemusta paremmasta? Huomioitavaa kuitenkin on, että joukkuelajien urheilijoilla suunnitelmia oli selkeästi vähemmän kuin yksilölajien urheilijoilla. Todennäköisesti joukkueen valmentajilta kuitenkin suurimmalta osalta harjoitussuunnitelmat löytyivät, mutta ne eivät olleet sellaisinaan tavoittaneet urheilijoita. Joukkueurheilijoiden osuus kyselyyn vastaajista voi vaikuttaa kyselyn tuloksiin suunnitelmallisuudesta.

Suurimmaksi ongelmakseen urheilijat nimesivät kyselyssä ajankäytön ja ajanpuutteen. Opiskelu ja urheilu syövät urheilijan ajasta niin ison osan, että aikaa ei tuntunut jäävän millekään muulle asialle tarpeeksi. Ne vaikuttavat hieman negatiivisesti myös toisiinsa. Ajanpuutteen vuoksi urheilijoille oli aiheutunut myös muita haittaavia tekijöitä, kuten stressiä, unettomuutta ja ongelmia ruokailujen rytmityksessä. Opintojen suunnitelmia ei ollut kuin kolmella pojalla Koulutuskeskus Salpauksessa. Harjoittelun ja opiskelun paremmalla suunnitelmallisuudella ja aikataulutuksella voisi löytyä monen kohdalla ratkaisu näihin ongelmiin ainakin osittain. Koulujen koordinaattorit kertoivat, että kaikilta vastaajilta henkilökohtaiset opintosuunnitelmat löytyvät. Ongelmana kuitenkin on se, että urheilijat eivät itse näitä suunnitelmia muista tai tiedä, joten he eivät arjessaan niistä paljoa myöskään hyödy.

Yksi kehityskohde löytyy yksilölajien ja naisten urheilun tukemisesta. Tutkimuksen perusteella tytöt eivät koe urheilua mahdollisena ja arvostettuna uravalintana yhtä paljon kuin pojat. Sama tilanne on yksilö- ja joukkuelajien välillä. Yksilöurheilijoista suurempi osa kuin joukkueurheilijoista, ei nähnyt urheilua tulevaisuuden uravalintanaan. Millä keinoin yksilölajien ja naisten urheilun arvostusta pystyisi kehittämään urheilijoiden keskuudessa? Joukkuelajeissa urheilijoiden ympärillä on tukiverkosto yleisesti joukkueen puolesta ja pelaajien asioita hoidetaan myös sitä kautta. Yksilölajeissa urheilija jää helpommin yksin omien ongelmiansa kanssa, eikä hyvän tukipalveluverkoston luominen muutamalle urheilijalle ole niin helppoa, kuin joukkueelliselle urheilijoita. Tässä kohtaa mukaan tulevat urheiluakatemit, urheiluoppilaitokset ja lajien välinen yhteistyö, joiden avulla yksittäisen urheilijan asiaa saadaan hoidettua, eikä urheilija jää niin helposti yksin urheilu-uransa kanssa. Kyselyyn



vastanneista naispuolisista urheilijoista todettakoon vielä se, että heistä suuri osa on yksilöurheilijoita.

Urheilu- ja liikuntakulttuureissa sukupuolten välinen tasa-arvo on suuri haaste edelleen. Sen tulisi näkyä yhtäläisinä mahdollisuuksina ja resurssien tarjoamisena, sekä tasa-arvoisena kohteluna. Miesten ja naisten urheilusta tulisi tiedotusvälineissä pyrkiä tiedottamaan tasapuolisesti. Näin ei kuitenkaan yleensä käy, vaan esimerkiksi miesten joukkuelajit saavat huomattavasti enemmän tv-aikaa, kuin naisten joukkulajit. (Tasa-arvovaltuutettu 2013.) Suomessa harvasta lajista voi tulla ammattilaiseksi. Esimerkiksi miesten jääkiekko on laji, jossa on paljon ammattilaisia Suomen rajojen sisälläkin. Naisilla ei kuitenkaan ole Suomessa vastaavaa mahdollisuutta tienata elantoansa urheilulla, vaikka he uraansa panostaisivat yhtä paljon kuin miehetkin. Tutkimuksen naispuolisista urheilijoista oli lisäksi suurin osa hakeutunut yksilölajeihin. Huomattava onkin se, että myös miesten urheilun puolella yksilölajien näkyvyys on vähäistä ja ammattilaisia on vähän. Tuloksiin vaikuttaa sukupuolen lisäksi myös lajivalinta.

Perusjoukkona olivat Lahden toisen asteen urheiluoppilaitosten urheilijat, joita kyselyn teettämishetkellä oli yhteensä 151. Kysely tavoitti heistä 85 urheilijaa eli 56,3 %. Otoksen koko edustaa siis melko hyvin kyseistä perusjoukkoa, koska yli puolet kohderyhmän urheilijoista osallitui kyselyyn. Valitettavasti Koulutuskeskus Salpauksen urheilijoista vastaajia oli vain 18 urheilijaa 39:stä. Siellä vastausprosentti jää siis alle 50:n. Tulosten luotettavuus on tutkimuksessa melko hyvä. Suurin osa kysymyksistä oli selkeitä, eikä niiden ymmärtämisessä ollut vaikeuksia urheilijoille. Muutama kysymys olisi kuitenkin kaivannut vielä tarkennuksia ja kaikkiin kysymyksiin urheilijoilla ei ollut riittävää tietoa itsellään. Esimerkkeinä kysymys 10 valmentajien koulutustasosta, johon yli puolet urheilijoista vastasi, ettei tiedä. Samoin keskustelussa oppilaitosten valmennuskoordinaattorien kanssa herättivät epäilyksiä tulokset kysymyksistä 8 ja 17. Kysymyksessä 8 pitäisi arvioida keskimääräinen harjoittelumäärä viikossa. Vastauksen antoa vaikeutti esimerkiksi se, että harjoitusmäärät vaihtelevat suuresti harjoituskausien välillä useassa lajissa. Kysymys olisi voitu määrittää koskemaan jotain tiettyä harjoituskautta. Kysymyksessä 17 epäilyä aiheutti se, että oliko urheilijoilla, jotka eivät maksa itse omia urheilusta syntyneitä kulujaan tietoa todellisista kustannuksista.

Kysymyksistä suurin osa oli monivalintakysymyksiä, koska huomioiden vastaajien nuori ikä näin saatiin enemmän vastauksia kuin avokysymyksillä. Useassa kohdassa annettiin kuitenkin mahdollisuus perustella vastausta tai esittää omia kehitysehdotuksia aiheeseen liittyen. Suuri osa jätti näihin vastaamatta, mutta niiden avulla tutkimuksella saatiin myös sellaista informaatiota, jota ei pelkästään monivalintakysymyksistä olisi selvinnyt.

Aiheeseen liittyen jatkotutkimusta voisi tehdä laajentaen kysely koskemaan muitakin kuin urheiluoppilaitoksia, jolloin saataisiin selville urheiluoppilaitosten merkitys suhteessa tavallisiin oppilaitoksiin. Tällöin urheilijoiden perusjoukko tosin kasvaa suureksi ja heidän tavoittamisensa on hankalaa. Samaa tutkimusta voitaisiin toisaalta tehdä myös muiden ikäluokkien urheilijoille ja verrata urheilijoiden ajatuksia eri ikäluokkien kesken.

Tehdyn tutkimuksen jälkeen on noussut esiin muutamia asioita, jotka olisi kannattanut tehdä toisin. Ensinnäkin avokysymysten määrä muina kuin monivalintakysymyksen vastausta perustelemina kysymyksinä olisi voitu vähentää nykyisestä. Tulosten analysointivaiheessa urheilijoiden ajoittain sekavatkin vastaukset, tekivät analysoinnista vaikeaa. Toiseksi kysymyksiä olisi voitu tehdä niin, että ne erottaisivat henkilökohtaisen valmennuksen ja harjoittelun koulujen tarjoamasta valmennuksesta, koska tutkimuksen tuloksista hyötyvät eniten kyseiset oppilaitokset. Tällöin ne olisivat saaneet enemmän tietoa omasta toiminnastaan, johon heillä on mahdollisuus vaikuttaa. Nyt oppilaitoksiin suoraan liittyvä osa käsiteltiin tutkimuksen kohdassa urheilu ja opiskelu. Kolmanneksi Päijät-Hämeen urheiluakatemia toiminnasta ja sen tuomista hyödyistä akatemian kultajäsenille olisi voinut olla muutama kysymys, jolloin tutkimuksen tulokset olisivat hyödyttäneet enemmän myös akatemian toimintaa.

Tulokset esiteltiin Päijät-Hämeen urheiluakatemia toimistolla keskiviikkona 13.2.2013. Tilaisuuteen osallistuivat urheiluakatemia toiminnanjohtaja Tero Kuorikoski ja koordinaattori Johanna Ylinen, Salpausselän urheilulukiota edusti valmennuskoordinaattori Ari Jaakkola ja Koulutuskeskus Salpausta valmennuskoordinaattori Pekka Merikanto. Paikalla olleiden kanssa käytiin läpi kyselyn tulokset, ja sen jälkeen keskusteltiin tuloksista ja kehitysehdotuksista.

Kehitysajatuksena ehdotettiin urheilijoiden ajankäytön suunnittelun parantamista. Käytännön toteutuksesta sovittiin, että luodaan ajankäytön suunnitelmapohja oppilaitosten ja Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan käytettäväksi urheilijoiden haastattelemista varten. Ajankäytön viikkosuunnitelma on tarkoitettu ennakkotehtäväksi haastatteluun saapuville urheilijoille. Näin mahdollistetaan se, että urheilijat joutuvat miettimään omaa ajankäyttöään urheilun ja opiskelun kannalta, ja heillä on olemassa pohja ajankäytön suunnittelua varten myös tulevaisuutta ajatellen. Ajankäytön suunnitelmapohja löytyy tämän työn liitteistä (liite 2). Muita yhdessäsovittuja kehityskeinoja ei lähdetty tässä vaiheessa viemään eteenpäin. Oppilaitosten ja urheiluakatemiaan työntekijät ovat miettineet vuosia, kuinka opiskelevien urheilijoiden polkua voisi parantaa alueellisesti. Kehitystyö jatkuu myös tulevaisuudessa ja tämä tutkimus on luotu heitä varten näyttämään omalta osaltaan suuntaa kehitykselle.

## Lähteet

Alaja, E. 2001. Summapeliä! Suomen urheilumuseosäätiö. Helsinki.

Côte, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13, 4, s. 395-417. Human Kinetics Publisher, Inc.

Côte, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.). *Handbook of sport psychology*. 3. painos, s. 184-202. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Ericsson, K., Prietula, M. & Cokely, E. 2008. The Making of an Expert. *ASCA Newsletter*, 8, 11, s. 18-26.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatusuorituksen valmennukseen. VK-kustannus. Lahti.

Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory 1. *High Ability Studies*, 15, 2, s. 119-147.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). *Lahjakkuus urheilussa*. s. 125-138. VK-kustannus. Lahti.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. VK-kustannus. Lahti.

Huippu-urheilija 2012a. Ensin on urheilu – ja ensin opiskelu. Luettavissa: [http://www.huippu-urheilija.fi/opinto-ja\\_urasuunnittelu/opiskelu/](http://www.huippu-urheilija.fi/opinto-ja_urasuunnittelu/opiskelu/). Luettu: 17.12.2012.

Huippu-urheilija 2012b. Sponsorointiyhteistyö. Luettavissa: <http://www.huippu-urheilija.fi/urataidot/sponsorointiyhteistyö/>. Luettu. 27.12.2012.

Huippu-urheilija 2012c. Taloudenhoito. Luettavissa: <http://www.huippu-urheilija.fi/urataidot/taloudenhoito/>. Luettu. 27.12.2012.

Huippu-urheilun muutos 2008. Urheilijan polku. Luettavissa: [http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/site/?lan=1&page\\_id=2](http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/site/?lan=1&page_id=2). Luettu: 8.12.2012.

Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalo, K. & Hakkarainen, H. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Hyva\\_harjoittelu\\_A4vedos.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf). Luettu: 11.3.2013.

Kansan sivistysrahasto 2012. Nimikko- ja erikoisrahastot. Luettavissa: <http://www.sivistysrahasto.fi/00010040-nimikko-ja-erikoisrahastot>. Luettu: 29.12.2012.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita. Helsinki.

Kedonperä, M. & Sinivaara, J. 2006. Monipuolisen harjoittelun yhteydet 10-vuotiaiden juniorijääkiekkoilijoiden taitojen kehittymiseen. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9587/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200754.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9587/URN_NBN_fi_jyu-200754.pdf?sequence=1). Luettu: 24.2.2013.

Koulutuskeskus Salpaus 2012. Urheilijoiden ammatillinen koulutus. Luettavissa: <http://www.salpaus.fi/nuoret/yhteishaku/urheilijoiden-koulutus/sivut/tuote.aspx?pid=1600>. Luettu: 18.12.2012.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. 2004. Sport Psychology – Contemporary themes. PALGRAVE MACMILLAN. Hampshire.

Liikuntakeskus Pajulahti 2012. Liikunnanohjauksen perustutkinto urheilijoille LPT 120 OV. Luettavissa: <http://www.pajulahti.com/koulutus/nuorisoasteen-koulutus/liikunnanohjauksen-perustutkinto-urheilijoille-lpt-120-ov>. Luettu: 18.12.2012.

Maavoimat 2012a. Urheilukoulu. Maavoimat. Joukko-osastot. Hämeen Rykmentti. Urheilukoulu. Luettavissa: <http://www.puolustusvoimat.fi>. Luettu: 20.12.2012.

Maavoimat 2012b. Urheilukoulu. Maavoimat. Joukko-osastot. Hämeen Rykmentti. Urheilukoulu. Urheilijoiden valinta urheilukouluun. Luettavissa: <http://www.puolustusvoimat.fi>. Luettu: 20.12.2012.

Martens, R. 2004. Succesful Coaching. 3. painos. Human Kinetics. United States.

Niemi-Nikkola, K. 2005. Nuoren urheilijan tie huipulle –lahjakkuutta ja valintoja. Liikunta ja Tiede, 42, 5, 26-27.

Nieminen, R., Lämsä, J., Niemi-Nikkola, K. & Heikkinen, A. 2010. "SANOISTA TEOIKSI", Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Luettavissa: [http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/dokumentit/sanoista\\_teoiksi\\_1901111501.pdf](http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/dokumentit/sanoista_teoiksi_1901111501.pdf). Luettu: 9.12.2012.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004. Opiskelevien urheilijoiden taloudellista tilannetta selvittävän työryhmän muistio. Luettavissa: [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm\\_201\\_tr17.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_201_tr17.pdf?lang=fi). Luettu: 21.12.2012.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Urheilijoiden valmennus- ja harjoitteluapurahat. Luettavissa: [http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Urheilijoiden\\_valmennus-\\_ja\\_harjoitteluapurahat](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Urheilijoiden_valmennus-_ja_harjoitteluapurahat). Luettu: 28.12.2012.

Opintoluotsi 2012. Urheilua ja opiskelua Olympiatasolla. Luettavissa:  
[http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/artikkelit/urheilua\\_ja\\_opiskelua\\_olympiatasolla/](http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/artikkelit/urheilua_ja_opiskelua_olympiatasolla/).  
Luettu: 17.12.2012.

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2013. Urheiluakatemit. Luettavissa:  
<http://www.oll.fi/ohu/urheiluakatemit/>. Luettu: 11.3.2013.

Pekkala, J., Paavolainen, L., Korjus, T., Kojonkoski, M., Paananen, A. & Vertainen, J.  
2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Luettavissa: [http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/57d2c8a9ec1833b88022b3879583fbef/1363015435/application/pdf/6112727/HuMu\\_loppuraportti\\_www.pdf](http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/57d2c8a9ec1833b88022b3879583fbef/1363015435/application/pdf/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf). Luettu: 11.3.2013.

Puolustusvoimat 2012. Urheilukoulu. Luettavissa:  
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/SU+Puolustusvoimat.fi/Puolustusvoimat.fi/Puolustusvoimat/Varusmiehille/Erikoisjoukot+ja+erityistehtavat/Urheilukoulu/Urheilukoulu>. Luettu: 20.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012a. Alle kouluikäiset. Luettavissa: <http://www.phura.fi/ajankohtaista/urheilijan-polku-paijat-hameessa/alle-kouluikaiset/>. Luettu: 14.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012b. Huiput. Luettavissa:  
<http://www.phura.fi/ajankohtaista/urheilijan-polku-paijat-hameessa/huiput/>. Luettu: 14.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012c. Kilpa- ja huippu-urheilijoiksi valmentautuvat. Luettavissa: <http://www.phura.fi/ajankohtaista/urheilijan-polku-paijat-hameessa/kilpa-ja-huippu-urheilijoiksi-va/>. Luettu: 14.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012d. Kouluikäiset. Luettavissa:  
<http://www.phura.fi/ajankohtaista/urheilijan-polku-paijat-hameessa/kouluikaiset/>.  
Luettu: 14.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012e. Palvelut urheilijoille. Luettavissa:  
[http://www.phura.fi/urheilijoille/palvelut\\_urheilijoille/](http://www.phura.fi/urheilijoille/palvelut_urheilijoille/). Luettu: 20.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012f. PHUra. Luettavissa:  
<http://www.phura.fi/phura/>. Luettu: 20.12.2012.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2012g. Päijät-Häme huippu-urheilun kasvukeskus-pilottiprojekti. Luettavissa: <http://www.phura.fi/ajankohtaista/>. Luettu: 14.12.2012.

Salpausselän lukio 2012. Urheilulukio. Luettavissa:  
[http://www.edu.lahti.fi/~salppuri/joomla/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=37](http://www.edu.lahti.fi/~salppuri/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=37). Luettu: 18.12.2012.

Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. Liikunta ja Tiede, 22, 3, 104–111.

Siimes, A. Murrosikäisen kehityksestä. Luettavissa:  
[http://www.jypjuniorit.fi/filebank/585-Murrosikaisenkehitys\\_Siimes231104.pdf](http://www.jypjuniorit.fi/filebank/585-Murrosikaisenkehitys_Siimes231104.pdf).  
Luettu: 11.3.2013.

Suomen hiihtoliitto 2012. Suomen hiihtourheilun kannatussäätiö ja sen rahastot. Luettavissa: [http://www.hiihtoliitto.fi/saatio\\_ja\\_rahastot/](http://www.hiihtoliitto.fi/saatio_ja_rahastot/). Luettu: 29.12.2012.

Suomen Liikunta ja Urheilu 2012. Suomen Urheilijoiden Tukisäätiö. Luettavissa:  
[http://www.slu.fi/jasenjarjestoille/suomen\\_urheilijoiden\\_tukisaatio/](http://www.slu.fi/jasenjarjestoille/suomen_urheilijoiden_tukisaatio/). Luettu: 29.12.2012.

Suomen Olympiakomitea 2012a. Opetus- ja kulttuuriministeriön urheilija-apurahat. Luettavissa: <http://www.noc.fi/huippu-urheilu/okm-n-urheilija-apurahat/>. Luettu: 29.12.2012.



Suomen Olympiakomitea 2012b. Urheilijoiden ammatinedistämissäätiö. Luettavissa: [http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja\\_uraohjaus/urheilijoiden\\_ammattinedistamis/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_ammattinedistamis/). Luettu: 29.12.2012.

Suomen Olympiakomitea 2012c. Urheilijoiden opiskelumahdollisuudet Suomessa. Luettavissa: [https://noc-fi.directo.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja\\_uraohjaus/urheilijoiden\\_opiskelumahdollisu/](https://noc-fi.directo.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/). Luettu: 18.12.2012.

Suomen Olympiakomitea 2012d. Urheilijan ravitseminen. Luettavissa: [http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan\\_ravitseminen/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitseminen/). Luettu: 15.12.2012.

Suomen Työväen Urheiluliitto 2012. Kansalliset hankkeet. Luettavissa: <http://www.tul.fi/Seurapalvelut/Hankkeet.aspx>. Luettu: 29.12.2012.

Tasa-arvovaltuutettu 2013. Naiset ja urheilu. Luettavissa: <http://www.tasa-arvo.fi/nyt/keskustelussa/naisurheilu>. Luettu: 12.3.2013.

Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37663/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204021504.pdf?sequence=1>. Luettu: 9.12.2012.

Urheilukoulun tuki 2012. Urheilukoulu. Luettavissa: <http://www.urheilukouluntuki.fi/index.php?s=urheilukoulu>. Luettu: 19.12.2012.

Urheiluopistojen yhdistys ry 2013. Urheiluakatemit. Luettavissa: <http://www.urheiluopistot.fi/urheiluakatemit>. Luettu: 11.3.2013.

Urheiluopiston säätiö 2012. Urheiluapurahat. Luettavissa: <http://www.urheiluopistosaatio.fi/22>. Luettu: 29.12.2012.

Valanko, E. 2009. Sponsorointi – Yhteistyökumppanuus strategisena voimana.  
Helsinki: Talentum Media Oy.

# Liitteet

## Liite 1. Kyselylomake

### Urheilijanpolun valintavaiheen vahvistaminen Päijät-Hämeessä

Kyselyn tarkoitus on selvittää 15 – 19 –vuotiaiden urheiluoppilaitoksissa opiskelevien urheilijoiden kohtaamia haasteita päivittäisessä valmentautumisessa Päijät-Hämeen alueella. Mitkä asiat urheilijoilla ovat hyvin ja missä puolestaan on kehitettävää? Nyt on jokaisella kyselyyn vastaavalla mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten systeemiä voidaan kehittää tulevaisuudessa. Kysely on osa opinnäytetyötäni Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä.

Kyselyn tekijä:

Simo Siltanen, 040-0605951

[simo.siltanen@taekwondolahti.fi](mailto:simo.siltanen@taekwondolahti.fi)

### Urheilijan profiili

1. Ikä:

2. Oppilaitos:

3. Laji:

4. Urheiluakatemian jäsenyys:

☐ Kulta

☐ Hopea

5. Taso, jolla kilpailet:

☐ Ikäluokan kansallinen taso

☐ Ikäluokan kv. taso

☐ Aikuisten kansallinen taso

☐ Aikuisten kv. taso

6. Päättavoitteet urheilussa:

---

---

7. Tavoitteet opiskelussa/siviiliuralla:

---

---

### Valmennus ja harjoittelu (rastita oikea/oikeat vaihtoehdot)

8. Kuinka monta tuntia harjoittelet keskimäärin viikossa?

☐ alle 5h

☐ 5-10h

☐ 11-15h

☐ 16-20h

☐ yli 20h

9. Kuinka usein valmentaja on seuraamassa harjoituksiasi?

☐ Ei koskaan

☐ harvemmin kuin kerran viikossa

☐ kerran viikossa

☐ 2-3 kertaa viikossa

☐ yli 3 kertaa viikossa

**10. Mikä on valmentajasi valmentajakoulutustaso?**

- ☐ En tiedä  
☐ 1-taso  
☐ 2-taso  
☐ 3-taso  
☐ Valmennuksen ammatti- tai korkeakoulututkinto

**11. Onko sinulla olemassa alla olevia suunnitelmia?**

- ☐ Pitkätähtäimen harjoitussuunnitelma  
☐ Harjoittelun vuosisuunnitelma  
☐ Harjoituskausisuunnitelma  
☐ Henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS)

**12. Kuinka tyytyväinen olet valmennukseesi?**

- ☐ Erittäin tyytyväinen      ☐ melko tyytyväinen      ☐ hieman tyytymätön      ☐ En ole tyytyväinen

**13. Miksi?**

---

**14. Missä paikoissa harjoittelet? (3-4 yleisintä)**

---

---

**15. Onko harjoitustiloja ja välineitä riittävästi tarjolla?**

- ☐ Kyllä      ☐ Ei

**16. Mitä tiloja tai välineitä tarvitsisit enemmän käyttöösi?**

---

---

**Urheilun rahoitus**

**17. Kuinka paljon urheilemisesta syntyy sinulle kuluja vuodessa?**

- ☐ alle 500€      ☐ 500-1000€      ☐ 1000-2000€      ☐ 2000-5000€      ☐ yli 5000€

**18. Kuinka paljon taloudelliset asiat vaikeuttavat harjoitteluasi/kilpailemistasi?**

- ☐ erittäin paljon      ☐ melko paljon      ☐ vähän      ☐ ei ollenkaan

**19. Ketkä osallistuvat kulujen maksamiseen?**

- ☐ urheilija itse      ☐ vanhemmat tai sukulaiset      ☐ seura/liitto      ☐ sponsorit/yhteistyökumppanit

20. Jos sinulla on sponsoreita, oletko tyytyväinen nykyisiin sopimuksiinne?

☐ erittäin tyytyväinen    ☐ melko tyytyväinen    ☐ hieman tyytymätön    ☐ En ole tyytyväinen

21. Oletko hakenut taloudellisia avustuksia opiskelua tai urheilua varten vuodelle 2013?

☐ Kyllä    ☐ En    ☐ En tiedä mitä avustuksia voi hakea

22. Mitkä ovat suurimmat urheilusta koituvat menoerät?

---

---

Urheilu ja opiskelu (Jos vastaat häiritsee paljon tai erittäin paljon perustele alle miksi.)

23. Kuinka paljon opiskeleminen häiritsee urheilu-uraasi?

☐ Ei häiritse    ☐ Häiritsee vähän    ☐ Häiritsee paljon    ☐ Häiritsee erittäin paljon

24. Miten?

---

---

25. Kuinka paljon urheilu häiritsee opiskelemistasi?

☐ Ei häiritse    ☐ Häiritsee vähän    ☐ Häiritsee paljon    ☐ Häiritsee erittäin paljon

26. Miten?

---

---

27. Kehitysehdotuksia opiskelun ja urheilun yhdistämisessä

---

---

---

## Tulevaisuus

28. Jatkuuko urheilu-urasi valmistuttuasi tämän hetkisestä koulustasi?

☐ Kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

29. Onko lajissasi mahdollista tulla ammattiurheilijaksi Suomessa?

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Mahdollista, mutta epätodennäköistä

30. Haaveiletko ammattiurheilijan urasta?

☐ Erittäin paljon ☐ Paljon ☐ Hieman ☐ En haaveile

31. Koetko urheilun olevan arvostettu uravalinta Suomessa?

☐ Erittäin arvostettu ☐ Arvostettu ☐ Ei ole arvostettu

32. Listaa kolme (3) asiaa tärkeysjärjestykseen. Ne jotka ovat urheilijana elämässäsi hyvin tällä hetkellä ja ne jotka ovat huonosti ja kaipaisivat korjausta.

Seuraavat asiat ovat hyvin

1.

2.

3.

Seuraavia asioita tulisi parantaa

1.

2.

3.

Kiitokset vastauksistasi,

Simo Siltanen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu



Liite 2. Suunnitelmapohja ajankäyttöä varten.

**Ajankäytön viikkosuunnitelma**

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
Minkä ajan nukuin?							

**Ajankäytön suunnitelma opiskelun ja harjoittelun yhdistämisen helpottamiseksi**

1. Tee suunnitelma seuraavan viikon/nykyisen jakson lukujärjestyksen mukaan
2. Merkitse selkeästi mitkä tunnit vuorokaudesta olet koulussa
  - a. Merkitse myös minkä ajan varaat koulutöihin vapaa-ajalla.
  - b. Merkitse myös koulumatkoihin kulunut aika osaksi kouluaikaa
  - c. Kirjoita ruutuihin "opiskelu" tai väritä valitsemallasi värillä
3. Merkitse harjoituksesi mitä tulet tekemään viikon aikana lukujärjestykseen.
  - a. Aamuharjoitukset merkitään harjoitusajaksi (ei kouluajaksi)
  - b. Merkitse myös matkat mukaan harjoitusaikoihin
  - c. Kirjoita ruutuihin "urheilu" tai väritä valitsemallasi värillä
4. Kun olet saanut kouluajan ja harjoitukset merkittyä
  - a. Merkitse lukujärjestykseen milloin sinun kannattaa syödä
    - i. Kuinka paljon ennen harjoituksia tai harjoitusten jälkeen
  - b. Kirjoita ruutuihin esim. lounas 11.30
5. Alimpaan ruutuun merkitse milloin sinun tulisi nukkua kyseistä päivää seuraavana yönä (esim. klo 23-6.30)
  - a. Merkitse myös muut mahdolliset lepoajat lukujärjestykseen
6. Muuta ajankäyttöä ei tarvitse merkitä erikseen lukujärjestykseen, vaan ne kohdat jätetään tyhjiksi
  - a. Varmista, että sinulla jää tarpeeksi myös tyhjiä kohtia viikkoon muuta elämää varten



### Liite 3. Lista urheilijoille tarkoitettua rahastoista.

- Suomen urheilijoiden tukisäätiö tarjoaa valmennusrahaston, joka ottaa vastaan urheilemisesta saatuja tuloja ja maksaa urheilijoille valmentautumisesta syntyneitä tositteellisia kuluja takaisin (Suomen liikunta ja urheilu 2012).
- Suomen hiihtourheilun kannatussäätiö tukee Suomen hiihtourheilua ja urheilijoita valmennusapurahojen muodossa (Suomen hiihtoliitto 2012).
- Jääkiekkopelaajien Koulutus ja ammatinedistämissäätiö (Suomen liikunta ja urheilu 2012).
- Urheiluopiston säätiö, joka painottaa erityisesti juniori- ja joukkuelajien liikuntaa (urheiluopistonsäätiö 2012).
- Yleisurheilun Tuki ry (Suomen liikunta ja urheilu 2012).
- JHL:n valmennusapuraha Työväen urheiluliiton jäsenille (Työväen urheiluliitto 2012).
- Matti ja Hilka Ahteen rahasto tukee 1000-3000 euron avustuksilla nuorten liikunta- ja urheiluharrastusta (Kansan sivistysrahasto 2012).
- Tapio Rautavaaran rahasto lahjakkaille urheilijoille, jotka ovat TUL:n seurojen jäseniä (Kansan sivistysrahasto 2012; Työväen urheiluliitto 2012).
- Viljo ja Vieno Salon säätiö tarjoaa apurahaa menestyneille TUL:n seurojen nuorille urheilijoille tai joukkueille (Työväen urheiluliitto 2012).